

James F. T. Bugental, Ph.D.

*The Art of the*  
**PSYCHOTHERAPIST**



W • W • NORTON & COMPANY • NEW YORK • LONDON

Дж. Бьюдженталь

# ИСКУССТВО ПСИХОТЕРАПЕВТА



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2022

ББК 53.57  
УДК 615.851  
Б98

### **Бьюдженталь Дж.**

**Б98** Искусство психотерапевта. — СПб.: Питер, 2022. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-4461-2298-1

Книга Джеймса Ф. Т. Бьюдженталь — живой легенды мировой психологии и психотерапии, одного из зачинателей «третьей волны» в психологии, первого президента Ассоциации гуманистической психологии — является определенной кульминацией его полувекового опыта ведения психотерапии и преподавания. Книга посвящена, прежде всего, процессу психотерапии во всех его проявлениях. Используя живые, яркие, подробные примеры, автор описывает различные грани этого многомерного процесса, излагает самые тонкие нюансы. Книга написана как пособие для психотерапевтов и психологов любых теоретических ориентаций, желающих развить свои умения и приблизить свое мастерство к искусству. В тексте содержатся упражнения, позволяющие лучше понять измерения психотерапевтического процесса и научиться осознанно использовать их в практике. Книга адресована психологам, психотерапевтам, а также всем специалистам помогающих профессий.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 53.57  
УДК 615.851

Права на издание получены по соглашению с W-W-NORTON&COMPANY. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 0-393-30911-8 англ.  
ISBN 978-5-4461-2298-1

© James F. T. Bugental  
© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2001  
© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022  
© Серия «Мастера психологии», 2022  
© Предисловие, Елена Кораблина, 2022

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие . . . . .                                                         | 8  |
| Предисловие к русскому изданию книги<br>«Искусство психотерапевта»... . . . . | 15 |
| Элвину А. Ласко, доктору философии (1916–1983) . . . . .                      | 17 |
| Предисловие . . . . .                                                         | 18 |

## Раздел I. Введение

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Жизнеизменяющая психотерапия и субъективное . . . . . | 26 |
|----------------------------------------------------------------|----|

## Раздел II. Базовое искусство ведения беседы

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Глава 2. Уровень общения . . . . .                     | 47 |
| Глава 3. Присутствие психотерапевта и альянс . . . . . | 76 |
| Глава 4. Межличностное давление . . . . .              | 94 |

## Раздел III. Влияние на субъективное

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Глава 5. Тематическое параллелирование . . . . . | 122 |
| Глава 6. Параллелирование чувств . . . . .       | 138 |
| Глава 7. Параллелирование рамок . . . . .        | 150 |
| Глава 8. Параллелирование локуса . . . . .       | 163 |

## Раздел IV. Достижение большей глубины

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 9. Соотношение объективации и субъективного . . . . . | 181 |
| Глава 10. Базовый подход к сопротивлению . . . . .          | 208 |

**Раздел V. Интрапсихические процессы**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 11. Забота: источник силы и направляющий фактор . . . . . | 239 |
| Глава 12. Интенциональность и воодушевленность . . . . .        | 268 |

**Раздел VI. Психотерапевт как художник**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 13. Обязательства психотерапевта . . . . .           | 289 |
| Глава 14. Артистизм психотерапевта . . . . .               | 311 |
| Приложение. Предложения для практических занятий . . . . . | 324 |
| Литература . . . . .                                       | 352 |
| Предметный указатель . . . . .                             | 356 |
| Именной указатель . . . . .                                | 365 |

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Предисловие . . . . . | 11 |
|-----------------------|----|

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие к русскому изданию книги<br>«Искусство психотерапевта»... . . . . | 15 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Элвину А. Ласко, доктору философии (1916–1983) . . . . . | 17 |
|----------------------------------------------------------|----|

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие . . . . .                                      | 18 |
| Появление субъективного . . . . .                          | 19 |
| Психотерапия и субъективное. . . . .                       | 20 |
| Кому адресована эта книга . . . . .                        | 21 |
| Несколько замечаний относительно стиля изложения . . . . . | 22 |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                       | 23 |
| Благодарности. . . . .                                     | 23 |

## Раздел I. Введение

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Жизнеизменяющая психотерапия и субъективное . . . . . | 26 |
| Элементы жизнеизменяющей психотерапии . . . . .                | 28 |
| Расширение субъективных возможностей психотерапевта. . . . .   | 35 |
| Общие замечания. . . . .                                       | 38 |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                           | 42 |

## Раздел II. Базовое искусство ведения беседы

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 2. Уровень общения. . . . .                                        | 47 |
| Эволюция присутствия . . . . .                                           | 48 |
| Основные уровни беседы. . . . .                                          | 52 |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 72 |
| Глава 3. Присутствие психотерапевта и альянс . . . . .                   | 76 |
| Достижение большей глубины психотерапевтического<br>объединения. . . . . | 77 |
| Уровень общения психотерапевта . . . . .                                 | 89 |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 92 |

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Глава 4. <b>Межличностное давление</b> . . . . .                                   | <b>94</b> |
| Клавиатура межличностного давления . . . . .                                       | 96        |
| Первая октава: слушание . . . . .                                                  | 99        |
| Вторая октава: руководство . . . . .                                               | 103       |
| Третья октава: инструктирование . . . . .                                          | 106       |
| Четвертая октава: требование . . . . .                                             | 111       |
| Использование межличностного давления<br>в психотерапевтической практике . . . . . | 116       |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                               | 118       |

### **Раздел III. Влияние на субъективное**

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 5. <b>Тематическое параллелирование</b> . . . . .                  | <b>122</b> |
| Концепция «параллелирования» . . . . .                                   | 123        |
| Тематическое параллелирование . . . . .                                  | 128        |
| Применение параллелирования в психотерапевтическом<br>интервью . . . . . | 131        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 135        |
| Глава 6. <b>Параллелирование чувств</b> . . . . .                        | <b>138</b> |
| Значение эмоций . . . . .                                                | 139        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 147        |
| Глава 7. <b>Параллелирование рамок</b> . . . . .                         | <b>150</b> |
| Параллелирование рамок. Смена объектива . . . . .                        | 152        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 161        |
| Глава 8. <b>Параллелирование локуса</b> . . . . .                        | <b>163</b> |
| Концепция локусов внимания . . . . .                                     | 164        |
| Выбор подходящего локуса внимания . . . . .                              | 165        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                     | 177        |

### **Раздел IV. Достижение большей глубины**

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 9. <b>Соотношение объективации и субъективного</b> . . . . . | <b>181</b> |
| Паттерны, объективирующие заботу . . . . .                         | 184        |
| Важность формы высказывания . . . . .                              | 188        |
| Паттерны с тенденцией к объективации . . . . .                     | 188        |
| Паттерны с тенденцией к субъективности . . . . .                   | 192        |
| В основном субъективные паттерны . . . . .                         | 197        |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Помощь клиенту в продвижении к более глубокой работе . . . . .         | 203        |
| Заклучение . . . . .                                                   | 205        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                   | 206        |
| <b>Глава 10. Базовый подход к сопротивлению . . . . .</b>              | <b>208</b> |
| Определение сопротивления . . . . .                                    | 209        |
| Клинические примеры сопротивления . . . . .                            | 216        |
| Интервенции, направленные на сопротивление . . . . .                   | 219        |
| Понимание глубинной цели сопротивления . . . . .                       | 230        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                   | 234        |
| <br><b>Раздел V. Интрапсихические процессы</b>                         |            |
| <b>Глава 11. Забота: источник силы и направляющий фактор . . . . .</b> | <b>239</b> |
| Определение заботы . . . . .                                           | 240        |
| Четыре грани заботы. . . . .                                           | 241        |
| Направляющая функция заботы . . . . .                                  | 256        |
| Забота психотерапевта . . . . .                                        | 259        |
| Итоги . . . . .                                                        | 264        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                   | 265        |
| <b>Глава 12. Интенциональность и воодушевленность . . . . .</b>        | <b>268</b> |
| Человеческое существо как существование человека . . . . .             | 270        |
| Последовательность интенций . . . . .                                  | 272        |
| Дух и воодушевленность . . . . .                                       | 275        |
| Психотерапия и невоодушевленность . . . . .                            | 280        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                   | 284        |
| <br><b>Раздел VI. Психотерапевт как художник</b>                       |            |
| <b>Глава 13. Обязательства психотерапевта . . . . .</b>                | <b>289</b> |
| Природа «обязательств» . . . . .                                       | 290        |
| Клинические параметры обязательств психотерапевта . . . . .            | 294        |
| Значение обязательств для психотерапевтического альянса. . . . .       | 304        |
| Резюме . . . . .                                                       | 308        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                                   | 308        |
| <b>Глава 14. Артистизм психотерапевта . . . . .</b>                    | <b>311</b> |
| Отличительные черты искусства . . . . .                                | 312        |



|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| Отбор и подготовка глубинных психотерапевтов . . . . .           | 316        |
| Психотерапия как дело всей жизни . . . . .                       | 319        |
| Путешествие психотерапевта . . . . .                             | 320        |
| <b>Приложение. Предложения для практических занятий. . . . .</b> | <b>324</b> |
| Практические предложения . . . . .                               | 328        |
| Литература . . . . .                                             | 352        |
| Предметный указатель . . . . .                                   | 356        |
| Именной указатель . . . . .                                      | 365        |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни расширение сознания и духовное развитие приобретают чрезвычайную актуальность. Сегодняшний человек должен возложить на себя ответственность за реализацию своего уникального человеческого потенциала, а для этого необходимо испытывать внутреннее переживание, переосмысливать собственный жизненный опыт и найти место в нескончаемом потоке перемен, кризисов и коллизий.

Слово «помощь» произошло от слов «мочь» и «мощь», возможно поэтому к специалисту, оказывающему помощь, его психологическим и духовным ресурсам предъявляются повышенные требования. Не даром психологическая помощь — это искусство, основанное на научном знании.

Психотерапевты и психологи-консультанты помогают пробудить спящие возможности человеческой природы, способные повлечь перемены в жизни.

В своей книге Джеймс Бьюдженталь, выдающийся представитель экзистенциально-гуманистического направления в психологии, блестяще описал теоретико-методологические и практические аспекты помощи, основанной на данном направлении.

Экзистенциально-гуманистическое направление в психологии рассматривает существование человека в контексте его личностного и духовного роста и ответственности за собственную жизнь.

Менять себя и свое окружение — значит проявлять заботу, ведь так мы проявляем интерес к собственному существованию. Фундаментом такого подхода является полное присутствие и глубинная вовлеченность в процесс диалогического взаимодействия с окружающим миром.

Книга Джеймса Бьюдженталья отражает конкретные представления автора о возможностях глубинной жизнеизменяющей работы специалиста при встрече с реальностью человеческой субъективности его пациента.

В экзистенциально-гуманистической терапии важен не какой-либо технологический прием, а прежде всего философия, которая требует совместного путешествия психотерапевта и пациента в глубины субъективного мира последнего. В основе этого путешествия лежит идея о том, что человек сам должен позаботиться о своей жизни и преодолеть тревогу и боль.

Для реализации такого подхода, по мнению Джеймса Бьюдженталя, психотерапевту необходимо быть готовым проявлять заинтересованность, сензитивность и ответственность, вдохновлять человека на глубинный внутренний поиск. В этом и заключается искусство психотерапевта.

Совместное экзистенциальное путешествие в субъективный мир того, кому оказывается помощь, требует от психотерапевта умения осуществлять психологическое взаимодействие с пациентом. Поэтому книга включает такие важные разделы, как «Базовое искусство ведения беседы», «Влияние на субъективное», «Достижение большей глубины», «Интрапсихические процессы», «Психотерапевт как художник». Для формирования способности и творческой готовности исполнить роль психотерапевта в приложении дано описание практических занятий, направленных на индивидуальное осознание смысла этой роли.

Приведем высказывания магистрантов после прохождения курса экзистенциально-гуманистической психологии, включающего ознакомление с авторской программой Джеймса Бьюдженталя:

«Удивительно, что вопрос, который стал актуален для меня сейчас, тесно перекликается с одним из главных вопросов, стоящих перед экзистенциальной философией и решаемых каждым человеком для себя лично в процессе терапии с использованием экзистенциально-гуманистического подхода ... Пожалуй, один из подводных камней, которых я боюсь как простой человек и как будущий терапевт — это ответственность за мою жизнь и проживание отведенного мне времени в этом мире... До момента появления проблеска в понимании того, что человек может управлять своей жизнью и иметь свободу выбора, влиять на свой выбор и придерживаться его, личный рост не возможен... Но вот если такой проблеск появился, есть надежда на то, что, подготовив для пациента благодатную почву и обеспечив его ресурсами, или научив его самому находить их для себя, терапевт сможет помочь пациенту не сворачивать с этого пути и открывать для себя новые смыслы».

«Джеймс Бьюдженталь писал: “Мы живущие существа, и поэтому в определенной степени все мы – экзистенциалисты”. Когда я прочла эту фразу, я поняла, что такой подход максимально близок к диалогу между двумя людьми... В этом и состоит смысл жизнеизменяющей терапии: клиент и специалист совместными усилиями пытаются помочь первому понять как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни и пересмотреть некоторые из ответов таким образом, чтобы сделать его жизнь более сознательной и полноценной. В основе диалога клиента и специалиста лежит признание человеческого в каждом человеке и уважение уникальности его внутреннего мира и автономии... Поэтому в центре внимания психолога находится субъективность человека, та реальность, в которой он живет наиболее искренне».

«Нам посоветовали прочитать книгу Джеймса Бьюдженталь “Искусство психотерапевта”. Книга очень интересная и отвечает на некоторые вопросы. Всегда интересно узнать определенную точку зрения ученого и понять, как он размышлял, смотрел на эти вопросы и искал ответы. А когда углубленно освещался вопрос о «субъективности», я получила море удовольствия. Ведь есть каноническое определение субъективности, при этом каждый все равно понимает это слово по-своему, но вряд ли кто-нибудь другой сумел бы дать ему определение, которое дал Джеймс Бьюдженталь: “внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно”. Я сделала вывод, что не нужно себя ограничивать в одной системе, а всегда рассматривать проблему с разных сторон, чтобы лучше понять ее. Другими словами, меня этот подход научил соединять внутренне состояние человека с уникальной целостной системой, которая представляет собой не что-то заранее данное, а возможность самоактуализации».

Опыт преподавания данного подхода в диалогической форме показал, что в сознании обучающихся (студентов и магистрантов) формируется понимание о поддерживающей роли психотерапевта на пути поиска смысла, самораскрытия и честности по отношению к себе, отказе от манипулирования, уважении к другому человеку, доброте и понимании.

Процесс диалогического обучения на основе подхода Джеймса Бьюдженталь развивает у будущих специалистов позитивное отношение к ценностно-смысловому и мотивационно-волевому аспектам профессиональной деятельности, а также помогает сформировать образ роли психотерапевта

(психолога-консультанта) и повысить психологическую готовность к её исполнению.

Книга Джеймса Бьюдженталя «Искусство психотерапевта» посвятит вас в таинство этой замечательной профессии, станет напутствием перед путешествием в загадочный и прекрасный мир человеческих судеб. Психотерапевт, который принял участие в диалогическом образовательном процессе, безусловно, поможет своим пациентам и откроет для себя новые перспективы.

Данная книга, несомненно, будет полезна как для специалистов, так и для всех, кто интересуется возможностями психологической поддержки и помощи.

Огромная благодарность издательскому дому «Питер» за переиздание замечательной книги Джеймса Бьюдженталя и предоставленную мне возможность написать к ней предисловие.

**Кораблина Е. П.,  
доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры психологии профессиональной деятельности  
Института психологии РГПУ им. А. И. Герцена**

# **ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ КНИГИ «ИСКУССТВО ПСИХОТЕРАПЕВТА»...**

...написанной для консультантов, психотерапевтов и учащихся этих специальностей, которые хотят понять и до некоторой степени усвоить экзистенциально-гуманистические взгляды.

Мне доставляет искреннее удовольствие писать предисловие к изданию моей книги «Искусство психотерапевта» на русском языке. Хотя на обложке я назван единственным автором этой книги, это не совсем верно. В действительности книга является результатом опыта многих психологов, психиатров, консультантов по браку и семье и представителей других профессий, каждый из которых тем или иным способом внес свой вклад в ее содержание. Некоторых из тех, кто лично принимал участие в психотерапевтическом процессе, я еще опишу. Другие внесли свой вклад тем, что учились этому виду терапии или использовали его в своей практике. А третьи предоставили свой широкий опыт в различных видах психотерапии — ее проведения, восприятия, супервизии и описания. Более чем полвека практики, преподавания и писательства позволили мне понять, что может быть наилучшей подготовкой — как с академической, так и с других точек зрения. Сейчас я считаю (мое мнение с годами менялось), что самое главное — это искренняя заинтересованность в отношениях с людьми, открытость бесконечному разнообразию, стремление обнаружить свои собственные таланты и ограничения и готовность расти и меняться.

Книга «Искусство психотерапевта» утверждает безжалостное разнообразие людей, необходимость для профессионала продолжать наблюдать и развивать свое понимание и умение в работе с этим бесконечным вызовом, а также убежденность в том, что мы еще не достигли окончательного понимания и умения в работе с ним.

Эта книга знаменует изумление перед человеческим существованием, его разнообразными формами и интригующими возможностями. Конечно, существуют и национальные и межкультурные различия, и очень важно, чтобы мы осознавали их и приспособливали к ним свою работу так, чтобы одновременно с радостью утверждать наши общечеловеческие черты и оказывать уважение нашему индивидуальному опыту.

Я надеюсь, что эта книга станет одним из многих способов поделиться друг с другом нашими умениями и способствовать таким образом развитию наших мастерства и знания о человеке.

Теперь в России проводится и соответствующая книге программа обучения под тем же названием. Подробности об этой серии из пяти курсов можно найти в конце книги.

**Искренне ваш,  
Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь, доктор философии,  
обладатель диплома по клинической психологии  
от Американского совета профессиональных психологов.  
04.12.2000**

# **ЭЛВИНУ А. ЛАСКО, ДОКТОРУ ФИЛОСОФИИ (1916—1983)**

Эта книга с любовью посвящается Элу Ласко, который 35 лет был моим другом и коллегой. Я до сих пор испытываю боль и не могу поверить в то, что потерял его. Вместе мы формировались как клинические психологи во времена удивительного расцвета самой клинической психологии после Второй мировой войны, первыми из клинических психологов послевоенного выпуска стали преподавателями Калифорнийского университета и рискнули начать частную практику к неудовольствию наших академических собратьев и коллег-медиков. Мы начали практику проведения групп, которая продолжается до сих пор, сами придумывали программы обучения, исследовали новые направления — групповую динамику и групповую психотерапию, поселки для пациентов, глубинную психотерапию, психоанализ, использование психodelиков и экзистенциальную теорию.

У нас было так много общего: шахматы и шафлборд<sup>1</sup>, бесконечный обмен мнениями за и против новых теорий (мы все время менялись позициями), совместный отдых, открытие для себя новых книг, новых мест, новых теорий, новых шуток. Мы дружили семьями, наши дети выросли и возмужали, мы оба пережили распад своих семей, вместе вступили в старость.

Большая часть того, что в этой книге помещается под моим именем, — наше общее дело, в которое он внес неоценимый вклад.

Я всегда буду помнить тебя, Элвин.

*Джеймс*

---

<sup>1</sup> Игра с передвижением деревянных кружочков по размеченной доске. — *Примеч. пер.*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Искусство и наука — это две крайние точки в полярности «субъективное—объективное», которая пронизывает все, что предпринимает человек. Субъективный взгляд на жизнь противоположен сосредоточению на объективных аспектах и в то же время дополняет его. Всегда присутствуя вместе, обе эти точки зрения создают динамизм во всем, чего ни коснись. В психотерапии эта двойственность проявляется в самых разных формах, и мастерство психотерапевта проявляется в его способности соединять субъективное и объективное, искусство с наукой.

Субъективность пациента — это область применения жизнеизменяющей психотерапии, где работа чрезвычайно ответственна, предъявляет исключительно высокие требования и вызывает ощущение самой большой угрозы у клиентов. Сосредоточение усилий на субъективном отличает психотерапевтов, связанных со своими пациентами настолько глубоко, насколько этого требуют от них сложнейшие проблемы, затрагивающие личность. Так как основная часть этой реальности представлена скорее имплицитно, чем эксплицитно, и так как в этой реальности мы в основном полагаемся на нашу собственную, субъективную точку зрения, психотерапевтам необходимо «созреть», прежде чем пытаться глубоко работать с субъективностью пациента.

Достижение других психотерапевтических целей (адаптации, смягчения симптомов) прекрасно обеспечивают объективные средства, но жизнеизменяющая психотерапия требует повышенного внимания к субъективному. Это не значит, что специалисты, практикующие глубинную психотерапию, могут вообще игнорировать объективные аспекты своего искусства; напротив, они должны использовать весь континуум средств для того, чтобы вникнуть в запросы клиентов и переосмыслить свою собственную субъективность. Эта книга описывает подходы, которые помогут психотерапевтам расширить свой профессиональный арсенал. Каждая из предлагаемых точек зрения дает определенное преимущество и является до некоторой степени объективной и каждая направлена на то, чтобы раскрыть какой-то аспект субъективности пациента. Таким образом, они служат мостиками между двумя реальностями.

## Появление субъективного

Когда-то на морских картах были обширные белые поля с надписью *Terra incognita* — «неизвестная земля». Между этими землями и знакомым миром морские чудовища поджидали беспечных моряков, чтобы пожрать их. Современная география оставила мало неисследованных зон, а морские чудовища покинули мир вслед за единорогом и Минотавром. Но субъективное — это психологическая *terra incognita*, охраняемая чудовищами тревоги и патологии, которые угрожают тем, кто решается вторгнуться в эту область<sup>1</sup>.

Западная наука и культура не признавали реальность истинно субъективного в течение, по крайней мере, трех столетий. Многие из того, что исследовали восточные духовные практики, наш ограниченный век отвергал и объявлял суеверной чепухой и свидетельством примитивности. В «самое последнее время» стало ясно, что это шовинистическое предубеждение означает отступление к застойным водам академического позитивизма, политического консерватизма или религиозного фундаментализма — трем позициям догматичной уверенности, которые часто причудливо связаны друг с другом.

Глубинная психотерапия в основном отбросила мечты раннего Фрейда о психологии как естественной науке XIX в. Многие из нас пришли к осознанию того, что абсолютный детерминизм, линейные связи и зависимость от эксплицитно выраженных характеристик сциентистского толка плохо сочетаются с реальностью человеческой субъективности — основной сферы приложения наших усилий.

Эта книга, несомненно, целиком основана на предположении, что жизне-изменяющая психотерапия требует и от психотерапевта, и от пациента отдавать приоритет субъективному — прежде всего от пациента, но почти в той же степени — от психотерапевта.

---

<sup>1</sup> В моих книгах (Bugental, 1975, 1976) есть указание на необходимость разработки психологии субъективного. — *Примеч. авт.*

## Психотерапия и субъективное

Психотерапевты отличаются друг от друга так же, как и специалисты в любой другой области, но еще большая разница обнаруживается в их искусстве<sup>1</sup>. И все же те, кто многие годы практиковал «интенсивную», или «глубинную», психотерапию, часто, даже расходясь в теоретических вопросах, в способе ее проведения больше сходны друг с другом, чем с теми, кто разделяет их клановое имя и имеет с ними общие академические корни. В этой книге я пытаюсь выделить и сформулировать некоторые общие для всех свойства глубинной психотерапии, чтобы помочь тем, кто хочет быстрее продвинуться в этой области.

Моей целью не является создание новой психотерапевтической системы или методологии. Я хочу помочь психотерапевтам различной ориентации, склонным к глубинной, жизнеизменяющей работе, расширить репертуар своих взглядов и стилей. Я надеюсь, что на этих страницах они найдут то, что позволит им поднять уровень мастерства и повысить свой потенциал.

В развитии психотерапевта есть три стадии<sup>2</sup>:

1. Он изучает основы проведения психотерапевтических интервью.
2. Он развивает свою чувствительность и умение помочь пациентам продвигаться от обычных разговоров к более глубокому исследованию субъективного опыта.
3. Он начинает ценить непосредственный жизненный опыт, который лежит в основе всех систематических взглядов на личность, патологию и психотерапию.

Эта книга адресована находящимся на второй стадии. Существует также много хороших книг, описывающих первую и третью стадии и их соотношение друг с другом.

Тем, кто хочет совершенствоваться на второй стадии, предоставляется возможность поэкспериментировать с различными подходами. Здесь психотерапевты могут ознакомиться с точками зрения, которые лучше всего подходят к их уникальному темпераменту и умениям, адаптировать некоторые

---

<sup>1</sup> В табл. 1.1 из моей книги (Bugental, 1978, р. 12–13) указаны шесть разновидностей психотерапии и признаки, на основе которых они выделены. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Дебора Дж. Уайт из Сэйбрукского института проводит первое лонгитюдное исследование профессионального развития психотерапевтов. По его завершении мы будем намного больше знать о путях оптимизации этого процесса. — *Примеч. авт.*

из них для своей работы, отбросив те, что им не подходят. Только так можно реально поделиться тем, что всегда и неизбежно является индивидуальным мастерством.

Из этого следует, что никакие книги, ни один конкретный подход и никакой учитель не способны учесть все разнообразие психотерапевтов и пациентов. Естественно, что материалы, собранные здесь, тоже не могут служить достижению такой цели. Предложенные измерения (параметры) психотерапевтического процесса выросли на почве интенсивной индивидуальной психотерапии. Они были сформулированы в процессе работы с самыми различными клиентами, в разной степени включенными в психотерапевтический процесс. Наконец, эти взгляды развивались в ходе взаимодействия с психотерапевтами всех основных направлений, занимающими совершенно противоположные (и изначально и впоследствии) теоретические позиции.

## Кому адресована эта книга

Когда я писал эту книгу, то ориентировался на три группы читателей-психотерапевтов.

✧ В первую очередь — это опытные психотерапевты, которые хотят повысить свою чувствительность и развить мастерство.

Совершенные неофиты этого искусства вполне могут найти все последующее непонятным или предъявляющим слишком большие требования. Когда первое осознание себя как психотерапевта уменьшится до разумных пропорций, а полезность и ограничения первоначального набора техник будут не раз проверены на практике, тогда предложенные в этой книге измерения откроют новые перспективы и возможности для посвященного психотерапевта. Каждому следует оценить свою готовность, хотя, конечно же, заботливый и чуткий инструктор, супервизор и коллеги тоже могут помочь.

✧ Инструкторы и супервизоры найдут, что эта коллекция взглядов на психотерапевтическое взаимодействие помогает им разговаривать с обучающимися о тонкостях, которые они часто отмечают, но затрудняются их идентифицировать.

Эта книга также может помочь им в проведении некоторых упражнений. Тренер может выделить те паттерны, чувствительность к которым больше

всего нужна начинающему психотерапевту, или те, обращению с которыми он прежде всего должен научиться.

Постоянная проблема в обучении и супервизии психотерапевтов-неофитов — их озабоченность вопросами «Что мне сказать?» и «Что мне следует делать?» Следующие главы призваны помочь таким психотерапевтам заглянуть за пределы эксплицитного знания и решить трудную задачу выработки чутья на имплицитное. Это умение нельзя приобрести путем прямого обучения, но наличие определенных ориентиров в данной области создает максимально благоприятные условия для оттачивания проницательности.

✧ Я надеюсь, что и исследователи, которые стараются глубже постичь субъективное, сочтут эти измерения полезными для достижения своих целей. Ни одна из них не является готовым инструментом, но все являются клинически проверенными указателями областей явной значимости.

## Несколько замечаний относительно стиля изложения

*«Пациент» или «клиент».* Мне не нравятся оба эти термина. Слово «пациент» предполагает инертный объект, на котором практикуется врач. Я не могу себе представить ничего более противоречащего той психотерапии, которая описана в этой книге. В то же время «клиент» настолько отдает коммерцией, что мне приходилось слышать это слово от акушеров, проституток и гробовщиков! Снова выбирая привычный компромисс (и сберегая силы для более значимых баталий), я систематически чередую эти два термина.

*Сокращенные выдержки.* Я довольно щедро вставляю выдержки из интервью в качестве иллюстраций. Эти отрывки вводят в заблуждение в двух отношениях. Первое: действие протекает и быстрее и эффективнее, чем это всегда происходит в жизни. Показать все те долгие периоды, когда нет явного продвижения, повторить все начальные фразы и все остановки нормального разговора или выделить все повторы, уходы в сторону и отступления, все блуждания по вине обоих участников, все то, что является частью любой психотерапии, — значит превратить эту книгу в лекарство от бессонницы.

Второе отличие от реальности — то, что потребность в краткости заставляет меня свести цитирование в значительной мере к иллюстрациям отдельных моментов. Это приводит к потере многих контекстуальных признаков и побочных эффектов взаимодействия. Пытаясь восстановить некоторые

их них, я через несколько страниц, там, где это возможно, привожу в тексте аналогичные гипотетические случаи. Читателю судить, насколько успешна эта стратегия. Все имена, кроме моего собственного, — придуманные, и я не колебался, создавая несуществующие диалоги для того, чтобы максимально прояснить вопрос. Если кто-то из моих придуманных психотерапевтов и пациентов носит ваше имя, приношу свои извинения и надеюсь, что вас это никоим образом не беспокоит.

## Путешествие психотерапевта

Под этим заголовком в каждой главе я сам делаю то, что проповедую: раскрываю некоторые из моих собственных субъективных переживаний и мнений. Эти мысли, извлеченные из почти полувекового опыта работы с людьми, предназначены быть прямым дополнением к основным положениям и позволяют читателю прочувствовать их личностные и субъективные корни.

Создание этой книги — кульминация моих усилий. Пытаясь лучше понять различные формы общения, я думал о сотнях пациентов, которые учили меня тому, как мы, люди, устраиваем свое бытие, задаем вопросы и — умышленно или неумышленно — разрушаем лучшее из того, что нам удалось. Я начал развивать идею полуобъективных путей к субъективному гораздо раньше, чем осознал, что именно я делаю.

Говоря об этой книге как о кульминации, я не имел в виду, что достиг вершины, за которой невозможен дальнейший прогресс. Это совсем не так, и я даже не уверен, что достиг некоего плато. Это лишь точка, которой я достиг в данный момент своей жизни, и я хочу определить ее для себя и других. (Мне сейчас 70 лет, но в ближайшие годы я намерен написать, по крайней мере десять других книг, так что это еще не моя лебединая песня.)

Работа в качестве психотерапевта щедро вознаграждалась, порой расстраивала меня, часто смущала, постоянно бросала мне вызов и была самым замечательным из всего, что со мной происходило. Я надеюсь, что мысли, изложенные на этих страницах, смогут передать вам часть моего воодушевления.

## Благодарности

Прежде всего я должен выразить благодарность моим самым многочисленным и упорным учителям — пациентам. Я желал бы дать вам больше, но счастлив от того, как мы смогли объединить наши усилия, чтобы вместе делать нашу работу.

Затем я хочу сказать своим студентам и стажерам: «Спасибо за ваше доверие, за ваши вопросы и стремление развиваться и учиться». Ваш вклад в создание этой книги очень велик.

Я с удовольствием приношу свои благодарности за ценный вклад группе моих друзей — супервизоров, интернов и членов *Inter/Logue* — нашего некоммерческого обучающего и психотерапевтического центра. Они были так щедры на вдохновляющие отклики, ценные предложения и постоянную поддержку: Нэнси Бертелсен, Том Кушинг, Роберта Голдфарб, Кэрол Файерстоун-Джиллис, Деннис Глик, Сюзан Гойтон, Майкл Пинкстон, Пэт По, Роджер Роуз, Джефф Скэннелл, Адель Шварц, Молли Мерилл Стерлинг и Эйлин Салливан.

Ценные предложения высказывал профессор Том Дорсел из Университета Западной Каролины, который очень поддерживал меня.

Большой вклад в появление этой книги внесли еще четыре человека:

Джон Л. Ливи, несмотря на свою занятость, нашел время внимательно прочитать всю рукопись глазами критика в лучшем смысле этого слова, которое так часто понимают неправильно. Его проницательность, рассудительность и поддержка действительно привели к объективным изменениям и даже более — к субъективным.

Кэрол Лэнг — секретарь, административный помощник, корректор, переписчик, «мальчик на побегушках», советчик, опора и друг. Она приходила, когда в этом была нужда — для нее не существовало ни выходных, ни праздников. Она приложила руку к каждой странице этой книги.

Дэвид Янг, занятый своей собственной диссертацией, приходил всегда, когда я в нем нуждался, и делал все, что требовалось, — от починки сиденья в туалете до метких комментариев по поводу наброска главы.

И, наконец, особый для меня человек, и я хочу публично выразить благодарность за ее дары — моя жена, коллега и соратница Элизабет К. Бьюдженталь. Ее вклад неоценим, а ее любящая поддержка придает еще больший смысл моей вере в первостепенное значение субъективного для всех наших устремлений.

**Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь**  
**Санта-Роза, июль 1986**

Раздел I

# Введение



## ГЛАВА 1

# ЖИЗНЕИЗМЕНЯЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ

*Мы, люди западной культуры, только теперь начинаем понимать перво-степенное значение нашей субъективности. Однако жизнеизменяющая психотерапия занимается именно субъективностью пациента, что и составляет ее самое главное отличие от других видов психотерапии. Это требует неусыпного внимания к внутреннему миру переживаний пациента и понимания того, что самым главным «инструментом» этого внимания является собственная субъективность психотерапевта.*

*В этой главе я описываю природу жизнеизменяющей психотерапии — чем обусловлены серьезные изменения в жизни и как понимается субъективность. Это ведет к размышлениям об имплицитном образе личности, вовлеченной в психотерапевтический процесс, и о том, как осуществляется эта работа.*

*Здесь мы обозначим тринадцать измерений (параметров)<sup>1</sup>, на описании которых построена эта книга. Они определяются как средства достижения большей глубины и широты собственной субъективности психотерапевта. Главу завершает описание того, насколько практические упражнения, которые прилагаются ко многим измерениям, необходимы для истинного понимания представленных концепций.*

Жизнеизменяющая психотерапия — это уникальное человеческое изобретение, необходимость, особенности, результаты и значение которого еще только начинают получать признание. Часто и ошибочно ее путают с другими формами психотерапии, которые преследуют очень важные, но иные цели и существенно отличаются по условиям и способам применения. Делать обобщения вроде: «психотерапия обычно применяется с бóльшим (или меньшим) успехом при пограничных состояниях» или «психотерапия более (или менее) эффективна, чем лекарственная терапия в работе с де-

---

<sup>1</sup> Перевод слова *dimensions* — измерения в том смысле, в каком говорят об измерениях многомерного пространства. На протяжении всей книги при переводе слова измерения и параметры использовались как взаимозаменяемые. — *Примеч. пер.*

прессивными больными (или другой категорией пациентов)» — не более разумно, чем высказываться подобным образом относительно работы сразу всех видов транспорта — «транспортировка слишком медленная (или слишком быстрая)».

Жизнеизменяющая психотерапия в гораздо большей степени, чем большинство других форм психотерапии, требует, чтобы мы признавали внутренний мир пациента действительным местом приложения наших усилий. Поток объективизма, захлестнувший западную культуру за последние два века, подтолкнул нас к крайностям, доходящим до абсурда. Постепенно и неотвратимо наука, философия, власть, образование — даже искусство и религия — прибавались к этому негостеприимному берегу. Мы стали с отвращением и стыдом относиться к тому, что обозначалось как «субъективное» и путать этот термин с сентиментальностью, распушенностью и моральной «неустойчивостью».

Наша субъективность — это наш истинный дом, наше естественное состояние, необходимое убежище и место обновления. Это колыбель креативности, площадка для воображения, чертежная доска для планирования и сердцевина наших страхов и надежд, скорби и радости. Слишком долго мы отбрасывали субъективное как эфемерное и малозначащее; в результате мы потеряли точку опоры и были, как магнитом, притянуты к мелким гаваням и пустынным берегам безжизненной объективности.

Когда человек начинает искать фундаментальные изменения в своем переживании того, что ощущается как «быть живым», эти поиски должны, вслед за возникновением вопроса, привести в глубины субъективности. При этом не помогут никакие объективные манипуляции, сколько бы их ни было. Формулировка этого утверждения неслучайна. «Фундаментальные изменения в переживании “быть живым”» — это цель, к которой стремились многие, вступившие в психотерапию, но сколь немногие достигли ее! В значительной степени к этому прискорбному результату привело чрезмерное подчеркивание объективного в обучении, супервизии и практике многих психотерапевтов. Этим же объясняется ненормально высокий процент алкоголизма, разводов и суицидов среди самих психотерапевтов. Сталкиваясь с проблемами, к решению которых они не подготовлены, наделенные чувством ответственности и заботы по отношению к тем, кто пришел к ним за помощью, некоторые психотерапевты разочаровываются в своей работе и, в конце концов, начинают считать, что она разрушает их карьеру и жизнь.

Абстрактные теории личности, сосредоточение прежде всего на внешних симптомах, озабоченность диагнозами и техниками соединяются с подозрительным отношением к внутренним побуждениям психотерапевта и вызыва-

ют в нем (а затем и в пациенте) безличное, механистическое, отстраненное отношение, которое обрекает все предприятие на провал.

Жизнеизменяющая психотерапия обращает внимание прежде всего на субъективное переживание пациента, делая в связи с этим центральной частью работы субъективные переживания психотерапевта. Это широкое определение, так как оно включает специалистов самой различной ориентации: юнгианская аналитическая психология, неопрейдистский психоанализ, гештальт-терапия, психология объективных отношений и эго-психология, экзистенциальная и гуманистическая психология и психотерапия. Ни один из этих ярлыков не выделяет тех, кто практикует, ориентируясь на субъективное. Более точный отличительный признак — насколько психотерапевт отдается интенсивной и экстенсивной работе, чтобы помочь пациенту произвести существенные жизненные изменения. Однако и такой критерий очень ненадежен, поскольку не все, чьи цели лежат в этом направлении, готовы или способны включиться в эту работу с той полнотой личностной вовлеченности, какой она требует.

Реплика в сторону: я не говорю, что теория, техники и методы объективных подходов в психотерапии не представляют никакой ценности. Утверждать это было бы полной бессмыслицей. Ясно, что они очень важны для многих, кто ищет помощи; и еще, конечно же, они предлагают много полезного психотерапевтам, работающим на всех уровнях континуума объективное—субъективное. Короче говоря, во многих случаях психотерапии с ограниченными целями объективные подходы являются как необходимыми, так и достаточными. Для существенных жизненных изменений они только необходимы, но не достаточны.

## Элементы жизнеизменяющей психотерапии

### Что такое «существенные жизненные изменения»?

*Замечание: в этом параграфе дается первый и лишь общий ответ на поставленный вопрос<sup>1</sup>. В следующих главах мы подробнее рассмотрим данное понятие.*

---

<sup>1</sup> См.: Bugental, 1976, 1978, 1981. — Примеч. авт.

Каждый человек должен как-то отвечать на базовые вопросы, которые жизнь ставит перед всеми нами: «Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?» Мы отвечаем на эти вопросы своей жизнью, тем, как мы определяем самих себя, как используем свои силы, как относимся к окружающим, как встречаем все возможности и ограничения человеческого существования. Мы формируем свои ответы, опираясь на то, что получаем от родителей, братьев и сестер, других членов семьи, от учителей и сверстников, из книг, в том числе и художественных, в своей церкви, в других многочисленных организациях. Всю свою жизнь мы набираем этот материал, формулируем и пересматриваем свои ответы, и этот процесс идет до самого последнего вопроса, на который мы отвечаем своей смертью.

Конечно, не все источники, из которых мы черпаем материал для ответов, имеют для нас одинаковое значение. Некоторые преходящи и дают поверхностную информацию, другие глубоко исследованы и буквально выстраданы. Чем более важным для нашего существования является источник информации, тем упорнее мы сопротивляемся тому, чтобы его подвергали сомнению или изменяли. В этом кроется причина тех глубочайших «сопротивлений», которыми занимается жизнеизменяющая психотерапия (в главе 10 эта работа описана более детально).

Жизнеизменяющая психотерапия — это попытка пациента и психотерапевта помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной. Разумеется, это нечто гораздо большее, чем сознательно проведенное действие на эксплицитном уровне. Напротив, чем более фундаментален элемент способа бытия человека, тем более работа над ним должна затронуть субъективность пациента.

Глория родилась в глубоко религиозной семье, где все стандарты поведения были основаны на интерпретации Библии. Она росла, чувствуя недоверие к своим внутренним побуждениям и ощущая зависимость от учения своей церкви. Когда она выросла и уехала в колледж, она осознала свой эмоционально болезненный конфликт между картиной мира, в которой «хорошее» и «плохое» были строго разграничены, и картиной менее контрастной, к которой привел ее разум. Отказ от традиционного пути казался ей равносильным «обращению к Дьяволу», но попытки жить согласно традиции ограничивали ее все больше.

Она пришла на психотерапию с жалобами на внезапные изменения настроения, бессонницу и страх удушья, за много месяцев до того как конфликт, лежащий в основе ее состояния, стал для Глории очевиден. Конечно, этот

конфликт был только одним из наиболее характерных вопросов ее жизненной ситуации в целом. Разрешение противоречий, в которых она запуталась, причиняло сильную боль и потребовало серьезной борьбы. В конечном итоге, сохраняя, в известной степени, ценности своей среды, она встала на путь, который давал простор для ее интеллектуальных поисков.

Кейт в родительской семье<sup>1</sup> периодически ощущала себя заброшенной и научилась ни в ком не нуждаться, пыталась быть абсолютно уверенной в себе и строго контролировать свои эмоции, если они противоречили ее намерениям. Она пришла на психотерапию, так как обнаружила, что ее работе постоянно мешали нежелательные мысли и периоды депрессии. В процессе психотерапии она вынуждена была столкнуться с «пустотой» своего узкого, ограниченного способа существования, со своим так долго подавляемым голодом на общение, на отношения с окружающими. Встретившись лицом к лицу с этой проблемой, Кейт пришла в ужас. После долгого пути Кейт смогла находить более гибкие термины для самоопределения, хотя и сохранила образ жизни, который необычно проявлялся во всем, что бы она ни делала.

### Что такое субъективное?

Субъективное — это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно. Содержание этой реальности составляют образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и сны, а также все, что бесконечно, днем и ночью, во сне и наяву происходит в нас, определяя таким образом наши действия во внешнем мире и то, что мы выстраиваем из событий, происходящих с нами в этом мире. Для психотерапии существенно, что субъективность — это тот берег, от которого нужно строить мост отношений к другим и к миру. Если использовать еще одну метафору, то субъективность — это колыбель забот, которые принуждают нас заняться психотерапией, корневая система нашей интенциональности, которая должна быть мобилизована и собрана воедино, если мы намерены достичь успеха в своих психотерапевтических поисках.

Говоря все это, я пропустил ключевое значение субъективности. Простая, но глубокая истина заключается в том, что мы прежде всего субъекты, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет — суть нашей субъективности. Именно в этом заключается конечный смысл: человеческим существам присуща автономия, которая избавляет нас от тюрьмы объективного детерминизма и которая пребывает в нашей субъективности.

---

<sup>1</sup> Подробно случай Кейт описан в Bugental (1976, р. 237–277). — *Примеч. авт.*

## Что такое образ человека?

Взгляд с точки зрения субъективного — это прежде всего убеждение в том, что человек, пациент является автономным существом. Признание автономии — не просто результат моралистических, идеалистических или демократических взглядов, но следствие реального, клинического опыта. Этот вывод может быть сформулирован следующим образом: хотя все человеческие существа обладают многими более или менее объективными характеристиками, чем больше мы узнаем их как отдельных индивидов, тем больше осознаем, насколько каждый из них абсолютно уникален. Следовательно, чем больше мы узнаем отдельного индивида, тем больше осознаем, что он никем (включая его самого) не может быть познан до конца. Эта конечная непознаваемость следует из того, что мы — люди — не являемся пустыми сосудами, заполняемыми исключительно извне. Мы сами являемся источниками феноменов (идей, чувств, образов восприятия, отношений и т. д.), которые изменяют ожидаемые следствия и нарушают предсказания.

Эта чрезвычайно важная характеристика человеческих существ — продукт и проявление нашей уникальной способности к рефлексии. Из-за того, что мы постоянно в некотором смысле находимся в процессе самонаблюдения, в любое человеческое начинание может быть включен «джокер». Мы отвечаем не только на внешние стимулы — как настаивают объективисты — но и на наши собственные реакции, включая восприятие себя и ситуации. Это бесконечные возвращения к отправной точке, бесконечная последовательность субъективных взаимодействий, выходящая далеко за пределы любого объективного содержания. Так появляются самая настоящая субъективность и безжалостная непредсказуемость, которые составляют сущность человека.

Все сказанное объединяется в признании того, что по своей природе человеческие существа — это причины, а не просто следствия. Это значит, что существует принципиальное различие между субъективным и объективными взглядами на человека. В таблице 1.1 этот контраст еще более заострен, так как в ней объединены некоторые из наблюдений применительно к психотерапии.

## Каковы характеристики жизнеизменяющей психотерапии?

Конечно же, с моей стороны было бы безрассудно пытаться вместиť сюда список особенностей всех видов жизнеизменяющей психотерапии. Все, что я могу сделать, — это кратко обрисовать некоторые отличительные черты

того пути, которым я иду в своей работе, надеясь, что другие глубинные психотерапевты согласны со мной хотя бы в некотором, если не во всем.

Тем, как я работаю, я обязан психоанализу — дедушке этого типа работы<sup>1</sup>. Я изначально обладал преимуществами (и в меньшей степени — недостатками) классического личного анализа и упражнений в психоаналитической методологии. Кроме того, у меня был некоторый опыт дальнейшего обучения и я был начитан в области психоаналитической традиции. С годами моя работа отделилась от этой базы, но во многих отношениях, как видно из дальнейшего, я все еще черпаю из этого источника:

- ✧ Я уверен в том, что в центре моего внимания должен находиться процесс пациента, причем его содержание не лишено важности, но, безусловно, имеет второстепенное значение (см. раздел III).
- ✧ Я обнаружил, что определение уровней осознания является клинически ценным, хотя и понимаю, что обычное деление — сознание, предсознание и бессознательное — имеют определенные концептуальные ограничения.
- ✧ Отличительным признаком подлинной жизнеизменяющей психотерапии, на мой взгляд, является постановка во главу угла работы с сопротивлением (см. главу 10).
- ✧ Неизбежность феноменов переноса и контрпереноса и огромная ценность работы с ними имеют значение едва ли не манифеста.
- ✧ Необходимость частого контакта — то, на чем я уже меньше настаиваю, но все же я уверен, что дважды в неделю — это минимум, за редким исключением.
- ✧ Эмоции неизбежны, они являются ценными инструментами, и их необходимо уважать, но я не считаю, что сами по себе они являются центральными для нашей работы.
- ✧ Интенциональность, направленность жизни человека, гораздо более значимое, а следовательно, обладающее большей объяснительной силой понятие, чем каузальность. Последнее необдуманно или неразумно перенесли из объективных естественных наук, упустив истинную сущность человеческого опыта.

---

<sup>1</sup> Этот тип работы описан в трех моих основных публикациях: Bugental, 1981, где изложены наиболее общие положения; Bugental, 1978, где содержится краткий обзор теории и практики; и Bugental, 1976, в которой представлены подробные описания случаев. — *Примеч. авт.*

**ТАБЛИЦА 1.1.** Разница между объективным и субъективным взглядами на психотерапию

| Объективный подход                                       |                                                 | Субъективный подход                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Адаптация                                                | Психотерапевтические цели                       | Жизненные изменения                           |
| Поведение                                                | Центр внимания                                  | Переживание                                   |
| Эксплицитный                                             | Способ коммуникации                             | Имплицитный                                   |
| Подкрепление                                             | Агент изменения                                 | Увеличивающееся осознание                     |
| Отношения помогают, но являются вторичными               | Роль альянса                                    | Перенос/ контрперенос                         |
| Кратковременность (недели)                               | Временные рамки                                 | Долговременность (годы)                       |
| Модификация поведения или адаптационное консультирование | Типичные подходы*                               | Психоанализ или экзистенциальная психотерапия |
| Причинность                                              | Объяснительная модель                           | Интенциональность                             |
| Основана на соглашении                                   | «Реальность», на которой строятся предположения | Индивидуальна, изменчива                      |

✧ Цель той разновидности психотерапии, которой посвящена эта книга, — помочь пациенту почувствовать себя чем-то бóльшим и способным на большее в своей жизни и, таким образом, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность. Устранение симптомов или решение проблем как таковое может произойти, а может и не произойти. Однако разрушительное воздействие симптомов и проблем значительно уменьшается, когда работа идет хорошо.

### Что является главным в психотерапевтической работе?

Независимо от своих теоретических взглядов глубинный психотерапевт должен постоянно стремиться к осознанию внутреннего потока переживаний пациента. Самые изобретательные психотерапевтические вмешательства, как правило, оказываются безрезультатными, — а часто антитерапевтическими, — когда их форма и время предъявления плохо согласуются с тем, где именно находится пациент в своей субъективности. Самое лучшее, что может сделать

---

\* Не ограничиваются этими примерами.



психотерапевт, когда ищет возможность повлиять на внутренние процессы пациента, — принять во внимание, насколько это вообще возможно, эффект джокера, — человеческого рефлексивного осознания.

*Пример проблемы.* С одной точки зрения, психотерапевтическая работа — это попытка психотерапевта и пациента понять, как сейчас структурирована жизнь последнего, что он хочет делать, чего он желает избежать и какие смыслы присутствуют в его опыте (например, в событиях его жизни или в снах). Но эти усилия будут тщетны, если они оцениваются только в терминах получения ответов на эти вопросы. Парадоксально, но единственная вещь, которую в этом случае можно найти, — сам поиск.

Давайте конкретизируем. Пятого января Джон Смит, пациент, проходящий курс долговременной психотерапии, рассказал сон, который, как он и психотерапевт совместными усилиями определили, выявлял амбивалентность его отношения к влиянию матери на его женитьбу. Два месяца спустя текущие проблемы напомнили Джону и психотерапевту об этом сне. Теперь стало ясно, что сон выражал боязнь Джона потерять контроль над своим гневом. Затем, в июне, другой сон напомнил психотерапевтическим партнерам о том, январском. Теперь в результате проведенной работы они увидели, как образы из январского сна раскрыли глубокую, но неосознанную тоску Джона по отцовской любви.

«Один и тот же» сон — три разные интерпретации. Значит, в январе его поняли неправильно? Или в марте? Был ли результат июньской работы «действительным» значением январского сна? На все эти вопросы есть лишь один ответ — нет, конечно же, нет. Значение сна не является неизменным и однозначным. Благодаря рефлексивной природе субъективного это развивающийся процесс. Интерпретация, сделанная как психотерапевтом, так и пациентом, — это всегда точка внутри определенной матрицы «время-чувство-отношения». Таким образом, интерпретация меняется по мере того, как меняется каждый из этих элементов и «тот же» на первый взгляд материал вызывает нового «джокера».

## Заключение

Мы проанализировали некоторые наиболее очевидные различия между объективным и субъективным взглядами и некоторые преимущества последнего для понимания человеческой психологии и для работы в глубинной психотерапии. Теперь нам нужно рассмотреть, как мы строим мосты между

этими двумя реальностями, мосты, которые помогают психотерапевтам и пациентам получать доступ к внутреннему миру тех, кто стремится к самопознанию и большей актуализации своего потенциала.

## Расширение субъективных возможностей психотерапевта

Есть принципиальное различие между простым выслушиванием отчета пациента о субъективных переживаниях и непосредственной интересубъектной коммуникацией. Эта фраза не подразумевает необходимость экстрасенсорного контакта; она означает, что нужно быть открытым для интуитивного ощущения того, что происходит внутри пациента, что лежит за его словами и, часто, за пределами его осознания.

Психотерапевт должен на деле показать, что он ценит непосредственные переживания пациента, его внутренние интенции, способы, которыми он структурирует свою жизнь, и его доступность для контакта в данный момент (степень этого привнесения изменяется от пациента к пациенту и даже от сессии к сессии для одного пациента). Это нормальная сензитивность, присущая всем нам в отношениях с другими людьми, но в данном случае это нормальная сензитивность, доходящая до более чем нормальной проницательности.

### Тренировка психотерапевтической интуиции

То, о чем мы говорим, обычно называется интуицией<sup>1</sup>. Психотерапевт должен развивать свою способность к интуиции, постоянно стараться стать более сензитивным и уметь использовать свои способности, чтобы почувствовать, «где находится» сейчас пациент и что возможно и необходимо делать в каждый конкретный момент работы.

Эта книга предлагает средства для развития и оттачивания психотерапевтической интуиции. Параметры, о которых говорится ниже, могут быть полезны в двух смыслах. Во-первых, это то же, что неявно используют многие опытные и успешные психотерапевты. Таким образом, эти параметры могут быть приняты теми, кому они подходят и кто хотел бы использовать их при

---

<sup>1</sup> Ценные замечания об интуиции и о том, как ее можно развивать, предложены у Goldberg, 1983, и у Vaughan, 1979. — *Примеч. авт.*

составлении плана непрерывного саморазвития на всю профессиональную жизнь.

Еще одна цель, ради которой психотерапевт может использовать эти параметры, — содействие повышению сензитивности к внутренней жизни своих пациентов. В этом отношении выделенные параметры открывают дорогу к углублению знакомства с субъективной реальностью. Это пути, подводящие к осознанию некоторых из наиболее психотерапевтически значимых процессов, наиболее вероятно происходящих в пациенте.

Это не означает, что кто-то обязан немедленно использовать эти параметры в текущей работе с пациентом. Делать так означало бы нарушать непосредственность отношений с пациентом. От момента, когда терапевт знакомится с этими параметрами в отсутствие пациента, и до того, как он может позволить им появиться из предсознания и осветить восприятие в часы непосредственного контакта, ему еще многого нужно достичь. И в то же время это появление должно быть естественным и спонтанным.

## **Параметры психотерапевтического мастерства**

Глубочайшие уровни субъективного — это предмет озабоченности различных психотерапевтических направлений, например психоанализа, эго-анализа, аналитической психологии, психосинтеза, трансперсональной психотерапии, экзистенциальной психотерапии. Так как эти подходы отражают взгляды гораздо более специфичные, чем разделяемые большинством, они не входят в круг вопросов, обсуждаемых в этой книге.

Наверное, будет полезно снова повторить, что, по моему мнению, является предметом этой книги. По каждому из направлений, упомянутых в предыдущем абзаце, имеется большое количество литературы. В ней рассматриваются личностные образования и превратности жизни, способствующие возникновению патологии или поддержанию здоровья, типы глубинных или бессознательных структур и процессов, которыми должна заниматься психотерапия, и виды воздействия, которые нужно использовать на этих глубинных уровнях, чтобы достичь того результата, который считается желательным в пределах данного направления.

Эта книга не является попыткой синтезировать все упомянутые подходы. Моя цель скромнее: я надеюсь, что, независимо от теоретической ориентации читателя, он найдет полезными параметры, описанные в следующих главах. Мне кажется, они помогут психотерапевтам, знакомым с основами интервьюирования пациента, перейти с этого уровня компетентности на

такой уровень работы с субъективностью пациента, который позволит им более адекватно использовать литературу своего направления.

### **Базовое искусство ведения беседы**

- ✧ *Уровень общения* (глава 2) — определяет, насколько полно присутствуют и как глубоко погружены в беседу ее участники.
- ✧ *Присутствие психотерапевта и альянс* (глава 3) относятся к взаимным эффектам психотерапевтической вовлеченности, ее желательности и ограничениям, которые необходимо ввести как для формы вовлеченности, так и для ее содержания.
- ✧ *Межличностное давление* (глава 4) состоит в различных способах, которыми один человек может влиять на другого так, чтобы тот при этом чувствовал, думал, говорил или действовал по-другому.

### **Влияние на субъективное**

- ✧ *Тематическое параллелирование* (глава 5) относится к степени, до которой психотерапевт и пациент говорят об одном и том же субъективном вопросе.
- ✧ *Параллелирование чувств* (глава 6) связано с количеством внимания, уделяемого каждым из собеседников чувствам пациента к тому, что они обсуждают.
- ✧ *Параллелирование рамок* (глава 7) рассматривает то, насколько абстрактно или конкретно трактуется собеседниками субъективный предмет разговора.
- ✧ *Параллелирование локуса* (глава 8) обращено к тому, на чем фокусируются замечания психотерапевта — на пациенте, на нем самом или на каком-то паттерне взаимодействия.

### **Достижение большей глубины**

- ✧ *Соотношение объективного и субъективного* (глава 9) характеризует степень, до которой говорящий ограничивается отстраненными, внеличностными высказываниями или, напротив, выражением более эмоциональных и уникальных личностных элементов.

- ✧ *Базовый подход к сопротивлению* (глава 10) предлагает взгляд на психотерапевтическое сопротивление, который не ограничен приверженностью к какому-либо одному направлению и является практической, клинически выверенной последовательностью психотерапевтических вмешательств при работе с сопротивлением.

## Интрапсихические процессы

- ✧ *Забота* (глава 11) — это наименование целостного образа (гештальта) чувств и интенций пациента, которые следует мобилизовать, если результатом психотерапии должно стать действительное жизненное изменение. Определяются также и аспекты заботы психотерапевта.
- ✧ *Интенциональность* (глава 12) понимается как фундаментальный процесс пациента, на который нужно повлиять, если пациент ищет более удовлетворяющий способ построить свою жизнь.

## Психотерапевт как художник

- ✧ *Обязательства* (глава 13) — категория, принципиально необходимая для аутентичной жизни вообще и для психотерапевта, занимающегося эффективной жизнеизменяющей психотерапией в частности.
- ✧ *Артистизм* (глава 14) — способ охарактеризовать поглощенность зрелого психотерапевта своей деятельностью, его постоянно развивающиеся сензитивность и умения, его внутреннюю реализованность, возникающую благодаря тому, что он выражает в работе себя самого и свою жизнь.

## Общие замечания

Все выделенные тринадцать параметров, или измерений, объединяются важными характеристиками, которые кратко описаны ниже.

*Взгляд наблюдателя.* То, чем я занимаюсь, это выделение созвездий, а не определение звезд или галактик. Звезды и галактики существуют в пространстве; созвездия, как и красота, существуют только в представлении наблюдателя. Это не значит, что созвездия неправильны и в их существо-

вание нельзя верить. Даже такая абсолютно точная наука, как астрономия, находит полезными эти конструкции. Это означает, что группы, которым мы даем определенные названия, другой наблюдатель может выделить иначе. Критерии исключительно практические: что окажется полезным для ведения наблюдений и нашей работы? Каждый читатель может сделать свои собственные заключения относительно «созвездий», которые я предлагаю.

*Предположительно, но не точно.* Эти параметры не полностью объективны, они не могут быть установлены точно. Каждый указывает на общий путь к наблюдаемым или частично наблюдаемым аспектам психотерапевтического взаимодействия. Каждый определяет аспект, важный для искусной, эффективной психотерапии. Кроме того, по своей природе все они амбивалентны в той мере, в какой являются и объективными, и субъективными.

*Частичное перекрытие.* Эти параметры не являются независимыми друг от друга, существует необходимая и желательная степень частичного перекрытия — «желательная», потому что это позволяет видеть важные процессы под несколькими углами зрения.

*Двусторонний характер.* Наибольший выигрыш от повышенного внимания к большинству указанных параметров происходит при использовании их в качестве схемы для изучения ответов пациента с одной стороны, осуществления психотерапевтических действий — с другой, а также для сравнения того и другого. По мере того как психотерапевт ближе знакомится с этими параметрами и набирается опыта, он начинает видеть новые возможности их применения.

*Невербальное и вербальное<sup>1</sup>.* Большинство примеров в этой книге демонстрируют вербальные аспекты беседы, так как с их помощью легче выделить способы, при помощи которых один человек вступает в отношения с другим. Однако очень важно понимать, что невербальные параметры почти так же важны.

*Риск в использовании.* Антитерапевтично позволять любому из этих параметров выходить на передний план сознания психотерапевта во время

---

<sup>1</sup> В личных беседах несоответствия между словами человека и тем, что говорит тело, лицо, жесты, интонация, как правило, вербально никак не фиксируются. Другое дело — в публичных выступлениях, когда человек заявляет: «Я не обманщик». Возможно, это происходит потому, что невербальное более мимолетно и его гораздо труднее точно определить. — *Примеч. авт.*

реального психотерапевтического интервью. Сделать это — значит спровоцировать что-то вроде контрпереноса, в котором пациента превращают в объект для отработки своих навыков. Чтобы этого не случилось, терапевту лучше изучать и отрабатывать эти параметры вне своей работы с пациентом; лишь потом, когда эти изыски восприятия и умений будут уже включены в подсознание терапевта, они займут свое естественное место в его целостном осознании при работе с пациентом.

*Преждевременные попытки использовать эти параметры.* Эта книга может быть вредной для начинающего психотерапевта, имеющего слишком малый опыт работы в консультационном кабинете — он может неправильно воспринять часто незаметные параметры, когда они проявляются в актуальной сессии. Ключевое слово здесь *воспринять*. Любой достаточно интеллектуально развитый человек может понять эти процессы и даже найдет многие из них знакомыми, но понимание — это нечто совершенно отличное от правильного восприятия. Подлинно воспринять — это значит не только понять основной смысл параметров, но и одновременно осознать (заново узнавать) с чувством знакомости то, как эти параметры тихо играют свои партии в разговорах, которые уже были у этого психотерапевта с пациентами.

Опасность для психотерапевта, находящегося в «эмбриональном состоянии», заключается в том, что понимание может занять место восприятия, в результате чего «отрабатывание» (процессов) займет место интуитивно значимого отбора из них. Эта принужденность в работе, имеющая слишком слабое субъективное основание в самом психотерапевте, будет воспринята пациентом как неискренность. В свою очередь это приведет к ответам пациента, которые дадут психотерапевту ложную обратную связь, — якобы как эффект от использования этих параметров. В результате обучение будет замедлено и затруднено.

Напротив, когда это узнавание знакомого, у начинающего психотерапевта появляется основа, которая помогает ему в развитии взгляда на неуловимую динамику психотерапевтического взаимодействия. С этим преимуществом он будет способен обогатить и расширить свою работу, внести больше силы во взаимодействие и выявить здоровый потенциал своих пациентов.

## **Как пользоваться этой книгой**

Следующие тринадцать глав описывают предлагаемые параметры с расширением ранее данных определений, с примерами из психотерапевтического

взаимодействия и, там где нужно, с предложением континуума, в пределах которого можно использовать эти параметры. Я предлагаю также некоторые соображения по отбору ответов и комментарии к альтернативным путям разрешения различных ситуаций.

*Практические упражнения.* Обучение будет идти лучше и использование параметров будет более умелым и сензитивным, если психотерапевт от пассивного чтения перейдет к активной практике и экспериментированию. Для облегчения этого шага в приложении даны упражнения, которые могут добавить глубины пониманию и подготовить читателя к применению своих находок в собственной психотерапевтической работе.

## Заключение

Долгий опыт обращения со многими пациентами учит мыслящего психотерапевта множеству вещей, но только некоторые из них могут быть редуцированы до окончательных формулировок. Для преданного своему делу психотерапевта, который уже оставил позади первое осознание себя и теперь готов сосредоточиться на своем искусстве, эти трудно формулируемые аспекты — именно то, чему он хотел бы научиться. Зная, как далеко он уже ушел от первоначальных неловкостей и глупостей, зная, что еще многому нужно учиться, он стремится сократить период обучения и у него может появиться мучительное ощущение, что он чего-то еще не умеет.

В этой книге я пытаюсь в некотором смысле заделать брешь между компетентностью и мастерством, зная, что смогу сделать это далеко не полно. Я беру некоторые аспекты, которые, по опыту, должны быть созвучны нашему осознанию, и перевожу эти аспекты в умеренно очевидные или объективные параметры. В этом процессе я неизбежно сделаю эти параметры более осязаемыми, более директивными и более систематическими, чем они есть на самом деле — или чем они должны были бы быть. Насколько я понимаю, здесь ничего не поделаешь. Изложение этих вопросов требует определенной степени объективации, даже если наша цель — обогатить субъективную сензитивность психотерапевта.

Таким образом, я могу сделать только половину работы. Каждый читатель-психотерапевт должен подобрать для себя задания из приведенных мною. Если он так сделает, то сможет наиболее полно и понять и почувствовать, что такое каждый из этих параметров. Затем он будет практиковаться, развивая свое чувство владения ими. В процессе этой практики, по мере того как у него возникнет собственная уникальная интеграция данного взгляда, он



постепенно даст раствориться названиям параметров. Наконец, вобрав в себя эти параметры, он позволит своему предсознанию взять на себя осмысление и применение отныне персонализированного и измененного процесса. Таким и только таким путем должно проводиться это обучение, как действительно того желают и автор, и читатель-психотерапевт.

## Путешествие психотерапевта

Возможно, я был рожден, чтобы наблюдать людей. Люди всегда очаровывали меня. Наблюдая за ними и за самим собой, я восхищался. Как-то так вышло, что среди тех, с кем я имел дело, было очень много загадочных людей. Конечно, я был загадкой для самого себя. Мне всегда казалось, что в каждом человеке есть нечто неуловимое, не поддающееся моему прямому наблюдению. Потом я пошел в колледж и прошел свой первый курс психологии, изучения людей. Теперь, наконец, я должен был переступить черту, за которой находится что-то большее. Но фактически я был разочарован — и едва вытянул на «троечку». Там, где я очаровывался людьми, предполагая, что в них есть нечто большее, чем они постоянно демонстрируют, курс психологии делал людей чем-то меньшим.

Затем, когда дело уже близилось к диплому, я почувствовал, что будто бы приблизился к этой границе, но что-то ускользает от меня. Психологические эксперименты, психологическое тестирование, психологическая теория — все они были очаровательны, давали мне ощущение новой силы, учили меня многому про людей, но ничего реально не давали для того, чтобы я мог узнать людей — или себя.

Да, всегда было это нечто большее. Нечто большее, чем то, что могли мне рассказать люди, которых я интервьюировал и тестировал. Нечто большее, чем раскрывали результаты тестирования. Нечто большее, чем могли показать загадочные пятна Роршаха и другие новые проективные методы с их странными процедурами. Нечто большее, чем могла выявить моя развивающаяся интуиция. Всегда нечто большее.

Поэтому — Великий Боже! — и во мне самом всегда было нечто большее. Всегда больше, чем я мог контролировать. Больше того, что я мог обдумать. Больше того, о чем я мог писать или говорить. Больше, чем мог увидеть мой психоаналитик или, позднее, мой психотерапевт. Больше, чем могли дать мне мои тревожные вздохи и пробуждение в холодном поту по ночам. Больше, чем то, куда могли проникнуть мои глубочайшие желания, усилия, мольбы, устремления. Всегда нечто большее.

И теперь я все еще спрашиваю, что же это за ускользающая сущность? В «Агонии и экстазе» Стоуна<sup>1</sup> Микеланджело снова и снова спрашивает: «Откуда приходят мысли?» Когда я говорю с кем-нибудь вдохновенно или прерывающимся голосом, откуда приходят мои последние слова? Когда я пишу сейчас это предложение, чтобы вы его сейчас прочитали (хотя это совершенно разные «сейчас») — откуда приходят эти слова? Всегда есть нечто большее.

Иногда эти вопросы кажутся бессмысленными, в них смешиваются безумие и отчуждение. Иногда они кажутся самыми важными вопросами, которые когда-либо ставило человечество. Как мы можем перейти к любому другому вопросу, если не можем даже сказать, откуда мы сейчас берем свои мысли? Всегда есть нечто большее.

Или мы только куклы, которыми манипулируют, которым дают слова и заставляют действовать какие-то невообразимые дети, играющие вечером? Или мы только автоматические сочетания молекул, или композиции из аминокислот и кислорода? Или мы только ...? Все возвращается к первоначальному вопросу. Что же это — нечто большее?

Религия и духовные учения пытаются ответить на эти вопросы. Бог, Высшее Я, Атман<sup>2</sup>, Космический Разум, коллективное бессознательное — большинство из этого придумано, чтобы продемонстрировать определенное смирение перед тем, что так очевидно является намного большим, чем мы. Это действительно то нечто большее, что существует всегда? Или все это — только разные пути задать все тот же вопрос?

Что значит быть автором чего-то — этой книги, например? Я записываю слова — предположим, что впервые. Итак, где я беру слова? Из психологических исследований, конечно, и еще из многих разных источников. Само собой, из многих лет занятий психотерапией. Из опыта преподавателя и супервизора. Из написания других вещей. Да, да, конечно, но... откуда-то еще, из чего-то большего.

Другие исследуют эти вопросы, другие практикуют, учат, занимаются супервизорством, пишут. Другие уже написали — и в этот самый момент (какой, интересно, этот самый момент — ваш, мой или их) пишут другие слова для других книг о том же самом предмете. Как это может быть? Откуда приходят их слова? Всегда нечто большее.

Несколько лет назад, отдыхая месяц в Пьетро де Полленса, на Майорке (идиллическое местечко), я выработал ритуал: каждое утро, по крайней мере

---

<sup>1</sup> См. Stone, 1967. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> В индуистской философии — всеобщая основа и первопричина. — *Примеч. пер.*

час, я сидел за пишущей машинкой (так как таким образом я был максимально спонтанным) и позволял своим пальцам печатать все, что они хотели, с самым минимальным, какое я только мог обеспечить, вмешательством моих сознательных намерений. Скажем, это было что-то вроде автоматического письма. Что получилось? День за днем я не знал, чего ждать, хотя постепенно втянулся в то, что получалось, и степень моего невмешательства существенно уменьшилась. Но все же я придерживался своей цели настолько, насколько мог.

«То, что получалось», к моему удивлению, было по большей части эпизодами романа в стиле «саспенс». Эпизодами, перемешанными во временной последовательности. Иногда появлялось другое содержание: короткие рассказы о странных и немного болезненных событиях. Они не были связаны с романом и между собой были объединены только общим тоном. Откуда это появилось?

«То, что получалось», характеризует субъективный опыт переживания себя как канала, а не как автора. Мне знакомо чувство авторства — само по себе достаточно загадочное — разработка идеи, наблюдение ее развития, выведение ее следствий и подбор иллюстраций и все, что облекается в форму книги или статьи. В те утренние часы эти чувства были лишь мимолетными. Вместо этого я чувствовал, как будто мне диктуют. Иногда, когда мои пальцы находили определенные ходы, я громко смеялся или чувствовал душевную боль по поводу того, что они писали, но я смеялся и чувствовал боль никоим образом не от того, это придумывал я. Я просто был первым человеком, который это читал.

Это всегда нечто большее. Знакомое чудо. Невидимое чудо. Невидимое, потому что такое знакомое.

Как психологу мне следовало бы знать о подобных вещах. Или мне, или священнику. Некоторые священники думают, что знают, — я знаю, что я не знаю. И их ответы мне не кажутся удовлетворительными.

В этой книге я рассказываю о некоторых путях, по которым мы можем передвигаться между знакомым миром объективного, тем, на что можно указать, и другим, менее знакомым миром. Другой мир и есть тот, в котором всегда есть нечто большее.

Мир чего-то большего — это субъективный мир, о котором мы знаем так мало. Конечно, есть много теорий о нем, но он смеется над нашими теориями, это все время проявляется в том, как много лежит вне их.

Поразительно то, что нашей истинной родиной является тот же самый загадочный мир чего-то большего. В конце концов, мы забираем все, что

происходит во внешнем мире, обратно в пещеру нашего внутреннего мира — чтобы там распробовать, обдумать, отбросить одни части, пере-варить другие и попытаться снова подогнать все это одно к другому.

Все наши мысли и душевные порывы, творчество и разрушение, надежды и страхи, цели и озарения, глубина наших отношений, верность обязательствам, выборы и решения, жестокость и благосклонность, и все то, что придает смысл, цвет и цену нашему существованию, приходит из этих процессов внутреннего мира. Нам, и по отдельности, и всем вместе, нужно больше осознавать этот внутренний мир, его параметры и силы, то, как нам жить с ним в мире и как нам больше почерпнуть из него, чтобы обновить наши ежедневные столкновения с внешним миром.

Эта книга содержит мало ответов на вопросы, затрагивающие то, что предлагает нам это нечто большее. Вместо этого она указывает на средства, которые кто-то может использовать в поисках большего понимания и для помощи другим в их поисках, пока это всегда мучительное нечто большее тянет их и нас все дальше и дальше.

## РАЗДЕЛ II

# **Базовое искусство ведения беседы**

## ГЛАВА 2

# УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

*Придя в кабинет консультанта, клиенты очень различаются степенью восприимчивости и готовности к тому, чтобы их действительно узнали. В моменты, когда они находятся в состоянии дистресса, полная погруженность в работу наиболее вероятна, но во многих других случаях они отстраняются, скорее докладывая о себе, чем искренне раскрывая собственное бытие в данный момент. Эта неспособность к полному присутствию является наиболее очевидным и действенным способом, с помощью которого клиенты избегают внесения своей субъективности в психотерапевтическую работу.*

*Неосторожные психотерапевты легко могут соскользнуть в озабоченность содержанием, симптомами и показателями различного рода психодинамики, тем самым упуская, что клиент не присутствует как целостная личность. Эта оплошность может перечеркнуть даже самую значимую интерпретацию, свести психотерапевтический альянс к абстрактным дебатам и вылиться в накопление большого объема знаний **про** клиента, не принося какой-либо реальной психотерапевтической пользы.*

*В этой главе рассматривается принципиально важное понятие «**присутствие**», в котором выделяются пять уровней: формальные отношения, поддержание контакта, стандартная беседа, критические обстоятельства и интимность. Знакомство с ними побуждает психотерапевта делать необходимые шаги, чтобы помочь клиенту достичь более глубокой погруженности, что является необходимым условием подлинной жизнеизменяющей психотерапии<sup>1</sup>.*

Мы начинаем с примера психотерапевтической сессии, который является пародией на «грех неприсутствия».

---

<sup>1</sup> Многие из упомянутых здесь параметров и некоторые другие описаны в: Bugental, 1980b. — *Примеч. авт.*

### Эпизод 2.1

#### **Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн**

К-1 (*запыхавшись, падает в большое кресло и хриплым голосом извиняется*). Извините за опоздание. Вы знаете, я просто не могла удрать со службы.

П-1 (*успокаивающе кивая головой*). Да, Бетти, извините и вы меня, но я уже начал без вас.

*(Если исключить экстрасенсорное восприятие, то этот ответ — полная бессмыслица. Как можно начать психотерапию с клиентом, когда нет клиента? Это хороший вопрос, но очень немногие психотерапевты задают его себе.)*

К-2 (*не замечая абсурдности слов психотерапевта*). Ну хорошо, доктор Блэйн. Я хотела рассказать вам, о чем я думала с тех пор, как ушла отсюда в последний раз... но я была так занята, что не уверена в том, что могу вспомнить об этом сейчас. Ах да, это было что-то, о чем вы сказали как раз перед тем, как мы закончили. Давайте посмотрим, что это было. Вы помните, что вы сказали? Ладно, неважно. Позже у меня так трещала голова, я не знаю, что... Во всяком случае, я хочу сказать вам, что, возможно, должна буду пропустить следующую сессию, потому что моя мама, может быть, приедет навестить меня. Ах, и я забыла сказать, что....

*(Бетти говорит пять минут в такой манере, очевидно, пытаясь наверстать упущенное время. Она едва смотрит на доктора Блэйна, отбарабанивая пункт за пунктом по воображаемому списку. Ни один из этих пунктов не обдумывается и не развивается. Так здесь ли сейчас Бетти?)*

Мой пример, конечно, крайность, но многие психотерапевты опрометчиво позволяют своему клиенту говорить и говорить, не обращая внимания на то, что он действует скорее как репортер, а не как личность, стремящаяся к большему осознанию собственной жизни. Простая передача безличной информации не является психотерапевтической; на самом деле, она, пожалуй, антитерапевтична. Такой неблагоприятный результат может возникать, когда клиент чувствует, что его поощряют сосредоточиваться только на содержании, на сборе фактов о себе самом и, следовательно, на «решении проблемы» своей жизни.

## Эволюция присутствия

Чтобы лучше оценить важность присутствия, давайте проследим за другой клиенткой от момента ее первой беседы до того момента, когда она, несколько месяцев спустя, уже привыкла к установившейся психотерапевтической практике. Из этого периода мы выбрали пять описаний самой себя, которые

она предлагает психотерапевту. Таким образом, мы можем понять, как развивается ее присутствие.

## Эпизод 2.2

### **Клиентка — Донна Дэвис, психотерапевт — Берт Грэм**

*(Клиентка, волнуясь, сидит на жестком стуле в приемной, мысленно репетируя, что она скажет психотерапевту. Ее первое самописание обращено к ней самой. Она представляет, как она будет разговаривать с психотерапевтом.)*

К-1. В последнее время я чувствую себя такой испуганной, что не могу сосредоточиться на работе, и я боюсь, мой босс узнает, что что-то не так, и после этого у меня будут проблемы... *(замолкает, ее взгляд мечется по пустой комнате)*. Тогда у меня будут проблемы... ох... точно такие же, какие я всегда испытывала со своим отцом... Ну нет, не всегда, но тогда... *(опять пауза)*. Что значит разговаривать с *психотерапевтом*? Мне не нравится это слово, оно пугает меня. Может быть, мне было бы лучше встретиться просто с консультантом. Какая разница? Нет, доктора Грэма рекомендовал мой личный врач, и он, наверное, знает. Но он — мужчина. На самом деле я должна была бы встретиться с женщиной; женщина лучше поняла бы, как...

П-1. Миссис Дэвис?

*(Голос ворвался в ее мысли. Когда он открыл дверь? Это лишает ее присутствия духа, как будто бы ее поймали на чем-то неподобающем. Она вскакивает на ноги, роняя с колен журнал, который и не читала; когда она наклонилась, чтобы поднять его, ее очки едва не упали. Она, должно быть, выглядит, как настоящая сумасшедшая. Он подходит к ней. Она неуклюже водворяет свои очки на нос, опускает журнал на кофейный столик и поворачивается к нему.)*

К-2. Да, я здесь. Я имею в виду, что это я. *(Это звучит так по-детски. Тьфу ты, обычно я не такая недотепа; почему же сейчас я так неуклюжа?)*

П-2. Прекрасно. Я — доктор Грэм. *(Улыбается, указывает на дверь позади себя.)* Почему бы вам не войти, чтобы мы смогли поговорить?

*(Учитывая такое начало, представим, что трижды за время последующего разговора миссис Дэвис рассказывает доктору Грэму о том, что привело ее к психотерапии. Вот отрывки из каждого такого самоописания.)*

К-3 *(второе описание, первые несколько минут)*. Ну, вы понимаете, я не способна работать.... Я имею в виду, что могу хорошо работать большую часть времени, но... Временами бывает, что я чувствую себя... ну, вы знаете, не совсем способной сделать все... На самом деле это не главная проблема, но...

К-4 *(третье самописание, разговор идет уже десять минут)*. Я думаю, что я позволяю обстоятельствам слишком волновать меня. Я имею в виду, что у меня есть тенденция беспокоиться больше, чем следовало бы. Мне кажется, это, возможно, что-то такое, что делала моя мать, и я, возможно, копировала ее,



полностью не осознавая этого. Понимаете, это тревожит меня, и я хотела бы выяснить, почему я так поступаю, чтобы прекратить это и...

К-5 (*четвертое описание, прошло 35 минут беседы*). В худшем случае меня одолевает паника. Я пытаюсь понять, что могло бы ее вызывать, но это ускользает от меня. Я волнуюсь; то есть я действительно волнуюсь. Мой босс — он во многом такой, каким был мой отец, — мой босс очень критичен, и он, конечно же, замечает... Я боюсь, он подумает, что я не могу справиться с работой, и тогда я не знаю...

*(Теперь мы пропустим четыре месяца и посмотрим на психотерапию Донны во время ее 32-го интервью — она приходит дважды в неделю. Вот так выглядит ее пятое самописание.)*

К-6. Я чувствую сейчас напряжение и тревогу. Я не знаю почему, но я знаю, что это происходит здесь, когда я разговариваю с вами. Я чувствую себя, как будто я хочу убежать куда-нибудь и спрятаться, как будто меня собираются поймать и обидеть. Я никогда раньше не думала об этом таким образом: «Как будто меня собираются обидеть!» Хм! Эти чувства лишь намечают то, о чем я как раз говорила вам минуту назад. Я ненавижу их! Я в самом деле ненавижу их. Я хочу не испытывать их больше и...

Донна Дэвис рассказывает о своей нарушенной внутренней жизни. В этих пяти различных самоописаниях она демонстрирует разницу между поверхностным, отчужденным сообщением и непосредственным погружением в переживания, которые ее беспокоят. Заметим также, что ее первая, интроспективная оценка, которая не была произнесена вслух, во многих отношениях больше похожа на четвертое или пятое повествование, чем на то, как она впервые описывала себя психотерапевту. Попытка вести психотерапию на уровне второго описания обречена на поверхностность и не будет иметь длительного эффекта. В то же время четвертое и пятое описания говорят о том, что Донна более искренна в своей работе в данный момент и погружена в те самые эмоции, которые ее тревожат. Таким образом, психотерапевтические усилия могут быть непосредственно направлены на эти тревоги сразу, как только они возникают. Если клиент ограничивается только отстраненным отчетом, психотерапия становится упражнением в абстракциях. Результатом такой психотерапии является то, что клиент много знает о себе, но при этом почти не приобретает опыта устойчивых изменений в том, что он делает, или в том, как он чувствует себя в своей жизни.

*Создание шкалы.* Возвращаясь к пяти самоописаниям Донны, мы можем видеть разные способы их расположения на шкале. Вот несколько наиболее очевидных критериев, которыми можно воспользоваться, чтобы распределить их по порядку:

- ✧ от отчужденного к непосредственному;
- ✧ от озабоченности тем, какой ее видит психотерапевт, к сосредоточенности на выражении того, что происходит в ней самой;
- ✧ от воспроизведения известных проблем до открытий, неожиданных для самой Донны;
- ✧ от отстраненного отчета к эмоциональной озабоченности своими переживаниями.

Общим понятием, включающим в себя перечисленные критерии, является понятие «*присутствие*»<sup>1</sup>. Оно обращает наше внимание на то, насколько искренне и полно личность существует в ситуации, вместо того чтобы стоять в стороне от нее, как наблюдатель, комментатор, критик или судья. В последнем описании себя Донна Дэвис гораздо более аутентична, чем в любом из четырех предыдущих.

Эффективный психотерапевт повышает свою чувствительность, чтобы отмечать, насколько истинно присутствует его клиент. Он готов приложить значительные усилия, чтобы помочь такому клиенту быть более вовлеченным в работу. Фокусирование на присутствии — один из краеугольных камней психотерапевтического искусства.

*Присутствие* — это обозначение качества бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен. Присутствие выражается в мобилизации сензитивности личности — как внутренней (к субъективному), так и внешней (к ситуации и другому человеку или другим людям в ней) — и в активизации способности реагировать.

Мы должны осознать две грани присутствия: доступность и экспрессивность. Когда мы дадим им определения, станет ясно, что они перекрываются — все же важно осознавать обе эти грани. Часто то одна, то другая проявляется более явно, и тогда внимание нужно направлять на менее заметную в данный момент часть.

*Доступность* обозначает степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее в данной ситуации имело для него значение, воздействовало на него. Доступность требует ослабления нашей обычной психологической защиты от влияния других людей; таким образом, доступность предпола-

---

<sup>1</sup> Подробное обсуждение концепции присутствия приведено в Bugental, 1983b. — *Примеч. авт.*

гает определенные обязательства. Открыть себя чужому влиянию — значит внести существенный вклад в развитие отношений.

*Экспрессивность* означает степень, в которой человек склонен позволять другому (другим) действительно узнать себя в данной ситуации. Это включает в себя самораскрытие без маскировки каких-то субъективных переживаний и требует готовности приложить некоторые усилия.

Присутствие и его составляющие, доступность и экспрессивность, не являются процессами типа «или—или», они всеобъемлющи. Они постоянно изменяются в зависимости от конкретной личности, от ситуации и цели, от обсуждаемого предмета и от многих других факторов.

То, насколько искренне клиент *погружен* в интервью, насколько готов подвергнуться воздействию и хочет быть понятым, узанным, является одним из наиболее влиятельных факторов, определяющих, будет ли работа иметь подлинно психотерапевтический эффект<sup>1</sup>. Поэтому мы рассмотрим различные уровни присутствия, которые встречаются в психотерапевтических беседах.

## Основные уровни беседы

Весьма вероятно, что Саломея не была первой стриптизершей, но, безусловно, она одна из наиболее известных. Ее «Танец семи покрывал» на протяжении тысячелетий дразнит наше воображение, может быть, отчасти потому что мы в самих себе находим ее многослойные защитные вуали. Рис. 2.1 показывает, как они окутывают нас.

На рис. 2.1 сравнительный размер кругов примерно обозначает степень того, как каждый из этих уровней присутствия проявляется в обычных беседах. Также важно понять, что точка в центре очень похожа на источник всего того, что изображается. Идея «коллективного бессознательного» в трактовке Юнга предполагает, что видовой связующей основой нашего жизненного опыта является архаический неосознаваемый перцептивный

---

<sup>1</sup> Ролло Мэй (Rollo May, 1969, p. 248) писал: «...как я теперь полагаю, в ряде случаев одной из причин того, что психоанализ “не действует”, не доходит до сути проблем людей... является то, что не затрагивается интенциональность пациента. Следовательно, он никогда полностью не берет на себя обязательств, никогда полностью не погружается в анализ и у него никогда не случается действительной встречи». — *Примеч. авт.*

материал. Это полезная концепция, хотя не стоит принимать всего, что к ней относится. Очевидно, каждый из нас имеет свою долю в этом общем наследии, что по-разному выражается в нашей сознательной жизни. Невозможно точно представить это графически, поэтому я просто поставил точку в центре.



**Рис. 2.1.** Семь «вуалей», или уровней присутствия, в порядке их проявления и доли, занимаемой ими в повседневном общении

Таким образом, можно только догадываться об объеме личного бессознательного — я представляю его как некое субъективное накопление довербальных, подавленных и скрытых впечатлений, которые мы привносим в каждый момент своей жизни и которые проявляют себя в наших ценностях, ожиданиях и представлениях.

Поскольку я описываю пять уровней и показываю их значение для практики глубинной психотерапии, будет полезно обратиться к рис. 2.2, который иллюстрирует сравнительную значимость этих уровней в глубинной психотерапии. На рисунке видно, что при работе делается более значительный акцент на погружение, чем это обычно бывает при разговорах. Различия между рис. 2.1 и 2.2 показывают, почему психотерапевтам необходимо развивать коммуникативное искусство гораздо выше среднего уровня.

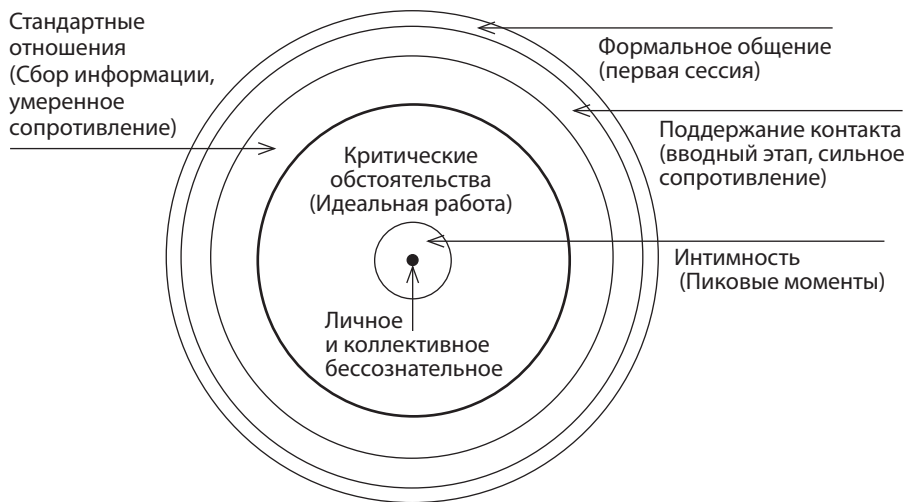


**Рис. 2.2.** Семь «вуалей», или уровней присутствия, в порядке их проявления и доли, которую они занимают в эффективных психотерапевтических беседах

## Первый уровень: формальное общение<sup>1</sup>

Когда клиент приходит для первой беседы, когда все ново и часто выглядит угрожающе, когда нет опыта работы с психотерапевтом, в такие моменты клиент, чтобы справиться с этим, будет использовать обычаи своей культуры. Это будет такое поведение, которые мы используем, общаясь с авторитетными людьми, с теми, кто обращает внимание только на нашу внешнюю сторону, с теми, на кого мы стремимся произвести впечатление или завоевать их благосклонность.

Формальное общение осуществляется между объективными характеристиками людей: «Карлтон Блэйн, доктор философии в области психологии, выпускник Стэнфордского университета, имеющий диплом Американского совета профессиональных психологов по клинической психологии...» Все

<sup>1</sup> Представляется, что в викторианскую эпоху уровень формальности в отношениях был очень высок. Типичной для того времени была огромная мотивирующая сила стыда, который, будучи чрезвычайно силен, часто приводил к разрыву отношений, самоубийствам и убийствам. Сейчас стыд не обладает такой очевидной силой, но появляются новые формальности, и унижение (как форма стыда) все еще пугает людей. Такими новыми формальностями могут стать, к примеру, речь или стиль одежды хиппи или яппи. — *Примеч. авт.*

преимущества положения противопоставляются, пусть и безотчетно, клиенту. Неудивительно, что многие клиенты подальше прячут свои проблемы, пытаясь соответствовать тому, кто их встречает: «Я Элизабет Франклин Стивенс. Моим отцом был доктор Эдвард Франклин, нет сомнений, что вы слышали о нем, и я — жена мистера Кеннета Стивенса и...» Другие могут заявить: «Я занимаюсь собственным бизнесом и полагаю, что мой бизнес необыкновенно успешен...»

Иногда состязание маскируется: «Я всегда не слишком верил в эти психологические штучки, но жена настояла, и вот ...» «Вы знаете, я не уверен, что мне действительно нужно быть здесь; я только подумал, что должен взглянуть с вашей квалифицированной помощью на некоторые из тех вопросов, которые меня беспокоят».

Ключевым признаком формального уровня присутствия является то, что доступность и экспрессивность сдерживаются, чтобы ограничить включенность в общение с другим человеком и сохранить лицо. Клиент все держит под контролем, пока не определит, что представляет собою психотерапевт и что дальше делать ему самому. Этот контроль осуществляется сосредоточением внимания на своем *имидже* и уходом от *переживаний*. В результате речь клиента, скорее всего, будет более объективной, поверхностной, банальной и прежде всего — безличной.

При общении, сосредоточенном на имидже, человек осознает себя, но не раскрывает. Все должно быть правильно; повышенное внимание уделяется грамматической точности, позе, вежливости. Спонтанность минимальна или отсутствует.

Психотерапевт должен искать нужный баланс: с одной стороны, необходимо умело следовать за маневрами клиента, чтобы не напугать его еще больше. С другой стороны, необходимо увести клиента с этой относительно бесплодной дороги. Слишком быстро двигаться к большему присутствию (например, настаивать на том, чтобы клиент в самом начале рассказал о фактах, которых он стыдится), и, соответственно, подталкивать клиента к тому, чтобы отбросить защиту формальностей, скорее всего, будет непродуктивно.

#### *Эпизод 2.3А*

#### **Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн**

*(Бетти, с которой мы познакомились в начале этой главы, уже не новичок. Только осознание того, что она опоздала, побудило ее отступить на формальный уровень. После нескольких минут, в течение которых Бетти пыталась сказать все разом, доктор Блэйн вмешивается.)*

П-11. Похоже, вы пытаетесь наверстать потерянное время, стараясь говорить как можно быстрее.

К-11. Да, я понимаю. Это глупо, правда? Но я думала, что если бы вы знали, о чем я думала перед тем, как пришла сюда сегодня, и... Ну, не совсем это, а то, как это было дома. Вы знаете, Кен и я...

П-12А. Почему бы вам не остановиться на минуту, не вдохнуть глубоко пару раз и потом обратиться внутрь себя, чтобы понять, как вы сегодня на самом деле собираетесь использовать здесь свое время?

К-12А. Хорошо, я сделаю это, но сначала я должна рассказать вам о...

П-13А (*вмешиваясь*). Бетти, сначала — вдох (*твердо*).

К-13А. Ох-х... (*останавливая себя, затихая, вздыхая чуть глубже*). Да, вы правы. Я и вправду остановилась. (*Вздохи.*) Думаю, я чувствовала себя плохой девочкой, которая опоздала и...

Конечно, для нового клиента, это, наверное, было бы чересчур. В такой ситуации психотерапевту стоит проверить готовность клиента, как было сделано в этом примере (П-11), но если клиент не проявляет готовности использовать помощь (К-11), то психотерапевт не должен так спешить с предложением подышать (П-12А), а быть, скорее, менее настойчивым, чем доктор Блэйн (П-13А).

Для менее подготовленного клиента можно избрать другой образ действий. Цель в данном случае — помочь клиенту сконцентрировать внимание и ослабить давление необходимости «исполнять» что-то. Можно проиллюстрировать это, заново рассмотрев взаимодействие: две первые реакции психотерапевта и первый ответ клиента точно такие же, как и приведенные выше, но далее мы увидим, что направление разговора изменится, если ответ клиента будет иным (К-12 Б).

### Эпизод 2.3Б

П-11. Похоже, вы пытаетесь наверстать потерянное время, стараясь говорить как можно быстрее.

К-11. Да, я понимаю. Это глупо, правда? Но я думала, что если бы вы знали, о чем я думала перед тем, как пришла сюда сегодня, и... Ну, не совсем это, а то, как это было дома. Вы знаете, Кен и я...

П-12А. Почему бы вам не остановиться на минуту, не вдохнуть глубоко пару раз и потом обратиться внутрь себя, чтобы понять, как вы сегодня на самом деле собираетесь использовать здесь свое время?

К-12Б. На самом деле я не думаю, что это мне чем-то поможет. Я сейчас в порядке, и, кроме того, мне нужно рассказать вам кое-что из того, о чем я думала.

П-13Б. О чем конкретно?

К-13Б. О, просто, может быть, я не должна ходить к местному психотерапевту, так как мой муж стал теперь так известен в обществе. Я имею в виду, что он должен думать о том, как он будет выглядеть в глазах других людей. И потом... но я полагаю, что не должна всерьез беспокоиться об этом, не так ли? Так же было, когда мы жили в Пало Альто. Вы знаете это место, доктор? Мне нравилось там, и, кроме того, там было что-то...

П-14Б (*спокойно перебивая*). Какие еще мысли у вас есть по поводу того, стоит ли вам ходить к психотерапевту?

К-14Б. Ну, мне кажется, я была немного озабочена тем, не слишком ли много внимания я уделяю мелочам. Я имею в виду, что позже я несколько раз плакала без всякой причины. Я знаю, это глупо с моей стороны, но...

*(Таким образом клиенту помогают перейти на более глубокий уровень.)*

## Второй уровень: поддержание контакта

Когда проходит первая новизна ситуации, некоторые клиенты могут без труда перейти на уровень «стандартных» отношений. Остальные тем не менее нуждаются в промежуточном шаге. Эти последние могут показаться расслабленными и готовыми говорить о своей озабоченности; но вскоре становится очевидным, что они проявляют большую сдержанность. Она может принять форму поверхностного участия, ответов, содержащих только факты, или это может быть просто явным отсутствием подлинной субъективности. Для таких клиентов требуется промежуточный шаг. Здесь уместно общение на уровне поддержания контакта.

На этом уровне может быть собрана необходимая фактическая информация (возраст, адрес, номера телефонов, наличие страховки)<sup>1</sup>, при этом психотерапевт наблюдает за проявлениями эмоциональных реакций, сигнализирующих о готовности перейти на более глубокий уровень. Когда такой готовности не наблюдается, нетерпение психотерапевта не должно вести к бесчувственному подталкиванию к более глубокой вовлеченности. Наоборот, внимание к присутствию клиента часто дает возможность подметить момент, когда будет полезно попросить клиента дать о себе понятную для него информацию (например, спросить, как проходит типичный для него день, как он нашел свою работу, как получал образование). Отвечать на эти вопросы клиент может начать на поверхностном уровне, но, вероятно,

---

<sup>1</sup> На с. 78–81 дана удобная анкета для сбора такой информации, которая позволяет сберечь время интервью для более субъективной работы. — *Примеч. авт.*



вскоре может показать несколько бо́льшую вовлеченность. Настроенный на клиента психотерапевт почувствует, когда произойдет это изменение и как его можно усилить.

Это внимание и готовность еще более важны при сборе данных по вопросам, которые, скорее всего, будут иметь психотерапевтическое значение (например, статус семьи и ее членов, темы работы, значимые люди в жизни клиента); такой шаг часто лучше отложить, пока клиент не будет готов к большей открытости. Иначе можно лишиться существенных возможностей.

За пределами психотерапевтического кабинета разговоры на уровне поддержания контакта, как правило, мы ведем с людьми, которых видим постоянно, но по очень частным вопросам — человек, который иногда чистит ветровое стекло на станции техобслуживания, контролер в супермаркете, почтальон или стартер в гольфе. Такой разговор бывает недолгим, импровизированным и сосредоточен на непосредственном деле или просто на обмене приветствиями. Хотя, по сравнению с формальным уровнем, здесь существенно меньше озабоченности имиджем, самораскрытия тоже очень немного. Могут встречаться ритуальные шутки, но все это обезличено.

Миссис А. Привет, Боб, полный бак, пожалуйста.

Мистер Z. Хорошо, разумеется, Элен. Как семья?

Миссис А. Замечательно. А как ты?

Мистер Z. Не жалуюсь.

Наверное, большей частью они могли бы говорить на птичьем языке:

Миссис В. Покрѳ тѳя торѳт?

Мистер Y. Трутѳто. А тѳя мот?

Конечно, иногда при этом какой-то обмен информацией происходит:

Мистер Z. С маслом все в порядке?

Миссис А. Думаю, да. Вы проверяли на прошлой неделе.

Но за исключением ограниченного круга проблем, слова, скорее всего, будут одни и те же, даже если жена Боба больна или сын Элен попал в беду.

В кабинете психотерапевта, как уже было показано, разговор на втором уровне является в основном переходным — между формальным и стандартным общением.

Иногда, когда идет чрезвычайно эмоциональная работа и клиент перед расставанием нуждается в «декомпрессии», возможен переход в противоположном направлении. В этом случае психотерапевт переходит на этот уровень

ради того, чтобы помочь клиенту подготовиться к встрече с внешним миром. Вот пример того, как это может быть сделано.

### Эпизод 2.4

#### **Клиентка — Джессика Томас, психотерапевт — Лестер Браун**

- К-1. ...У меня голова кругом идет, когда я понимаю, что значит для меня то, что я только что рассказывала. Кажется невероятным, что я так долго видела вещи в таком искаженном виде и, даже более невероятно, как сильно это мешает мне. *(Пауза.)* Ах, проклятие, я должна выйти отсюда через несколько минут, а я чувствую себя так плохо, что даже не уверена, что могу встать. *(Клиент явно находится на четвертом уровне критических обстоятельств.)*
- П-1. Не спеши, Джесс. Ты проделала много важной работы сегодня, и тебе нужно сделать свой переход постепенно. Куда ты дальше сегодня пойдешь?
- К-2. Как ты сказал? Где я буду продолжать то, что я делала? *(Замешательство из-за того, что психотерапевт сменил уровень.)*
- П-2. Нет, я имел в виду буквально: куда ты отправишься, после того как сейчас выйдешь отсюда?
- К-3 *(очевидно, овладевая собой)*. Ну, я должна зайти в офис на несколько минут, чтобы забрать письма. *(Третий уровень, стандартное общение.)*
- П-3. Как идут дела в последние дни?
- К-4. Хорошо, я полагаю. Обычные неприятности, но ничего серьезного. *(Второй уровень, поддержание контакта.)*
- П-4. То есть ты на коне, а?
- К-5. Да-а, именно так. Ну ладно, думаю, сейчас мне лучше пойти.

Поддержание контакта может, конечно, быть формой сопротивления клиента против принятия на себя ответственности за самоисследование: «Черт возьми, док, я не знаю, что за безумная идея одолевает меня в последнее время, но вы просто задавайте вопросы, а я буду отвечать. Вы и я можем справиться с этой чертовой штукой, я знаю». Такое (явно в духе сотрудничества) приглашение, если оно произносится походя, невовлеченно, будет ясно указывать на то же самое избегание подлинного погружения в работу.

Второй уровень присутствия — это узкий мостик, и, если собеседники нарушают ритуал, уровень меняется:

Мистер Z (служащий бензоколонки). Как насчет того, чтобы вы с мужем пришли к нам в субботу на обед?

Или:

Миссис А (покупательница бензина). Боб, ты можешь одолжить мне десятку до пятницы?

Определенно не второй уровень!

Заметим, что ответ на последнюю просьбу может находиться на любом из первых трех уровней:

Мистер Z. Извините, миссис А, но наша местная политика — не вступать ни в какие личные финансовые отношения с нашими клиентами. (*Формальные отношения.*)

Или:

Мистер Z. Конечно (*смеясь*), а как насчет миллиона — у меня совсем нет мелочи. (*Поддержание контакта путем обращения просьбы в шутку.*)

Или:

Мистер Z. Буду рад помочь, Элен. Вот, пожалуйста (*протягивая ей десяти-долларовую бумажку*). (*Стандартная беседа.*)

### Третий уровень: стандартные беседы

«Стандартное» — это слово, которое означает обычное или ожидаемое, и я использую его здесь намеренно. Как видно на рис. 2.1, этот уровень коммуникации намного шире используется в повседневных разговорах. Психотерапевтическое общение в своей наиболее эффективной части мало зависит от стандартных действий, но тем не менее они все же важны в консультационном кабинете. (Обратите внимание на величину этой области на рис. 2.2.)

Стандартные беседы представляют собой момент равновесия между заботами о собственном имидже и вовлеченностью в выражение внутренних переживаний. На рис. 2.3 показано, насколько сильно эти беседы обычно обращены к содержанию разговора, к тому «о чем» идет разговор. Таким образом, обычно они предполагают искреннюю, но ограниченную личностную включенность, в них могут встречаться повторения (но не ритуальные), и, как правило, такие беседы не содержат конфликта.

Когда человек «с улицы» заходит в контору или магазин, в которых люди работают вместе постоянно и где беседа течет легко и непринужденно, ему сразу становится ясно, насколько отличаются эти разговоры от чопорности первого уровня или от более глубокого эмоционального тона четвертого и пятого уровней. Стандартные беседы характеризуются использованием множества жаргонных словечек и оборотов, которые касаются текущей

деятельности и насущных проблем. Люди без видимых затруднений говорят и слушают одновременно, с готовностью смешивают личные и рабочие разговоры, повинуюсь необходимости.

Мистер В. Эй, С, одолжи мне три штуки формы 4-20, а?

Мистер D. Ему всегда мало. Верно?

Миссис С. (к В). На, возьми. (к D.) Ах, да не наезжай ты на него. он, наверное, с похмелья.

Мистер В. (одновременно с D.) Кто бы говорил! На прошлой неделе он даже собственный пропуск найти не смог (смеется).

Мистер D. Хотел бы я так провести выходные. Можете мне поверить, это был сущий ад. Где 502-е дело? Мы ездили на пляж с нашей ребятней. Господи! Зверинец! Ага, спасибо (к В, который протягивает ему дело).

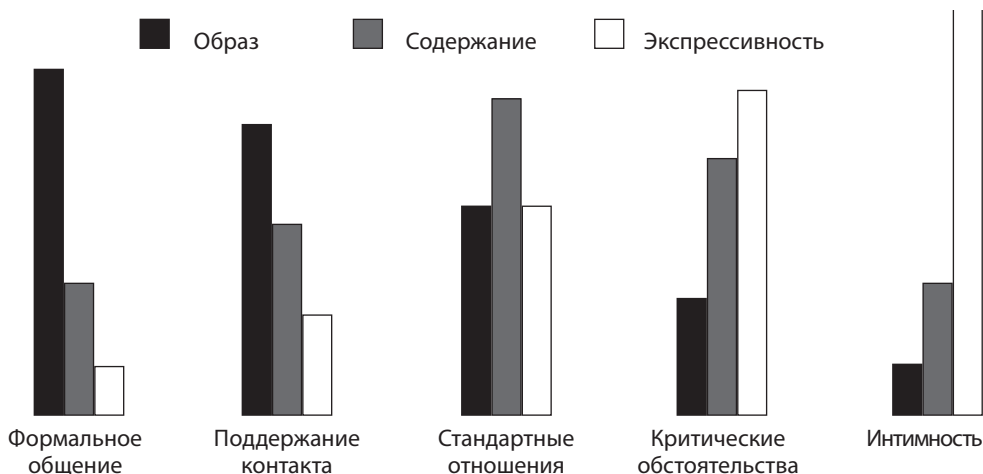


**Рис. 2.3.** Различия в соотношении внимания к имиджу, заботы о содержании и необходимости выражения внутренних переживаний в зависимости от уровня присутствия или погруженности в психотерапевтическую беседу

Психотерапевты используют этот уровень, чтобы собрать фактическую и отчасти фактическую информацию (например, определить состав семьи и характеристики ее членов, образование, профессию и места работы клиента, опыт прохождения психотерапии). Собирая эти сведения, психотерапевт улавливает признаки более глубоких чувств и конфликтов, хотя внимание в это время может и не быть непосредственно направлено на эти признаки. Когда такие признаки начинают прослеживаться, появляется вероятность того, что работа перейдет на четвертый уровень.

*Эпизод 2.5***Клиентка — Донна Дэвис, психотерапевт — Берт Грэм**

П-11. Чем занимается ваш муж?

К-11. Он управляющий *Stevens Street Market*.

П-12. Он доволен своей работой?

К-12. Я думаю, с этим все в порядке. Мне она не слишком нравится, но он, кажется, получает от нее удовлетворение.

П-13. Вам не нравится такая работа, да?

К-13. Да, не нравится. Быть обязанным убаживать настолько разных людей и управлять толпой некомпетентных клерков — это для чудаков.

П-14. «Разных людей»?

К-14. Ну, вы понимаете, что я имею в виду. Люди, за которыми ты должен следить все время — или они тебя обдерут как липку. Понимаете, люди, которые не хотят встать с дивана и поработать, им хватает продуктовых талонов.

В этом месте у психотерапевта есть выбор — исследовать очевидную область предубеждения (в которой содержится намек на то, что для клиента в ней есть что-то очень личное) или продолжать собирать информацию.

За другим примером обратимся к опоздавшей клиентке, с которой мы встретились в начале этой главы и в эпизоде 2.3.

*Эпизод 2.6***Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн**

П-21. Когда вы были маленькой, что у вас была за семья?

К-21. Обычная. Отец, мать, сестра. Братьев не было. Я всегда хотела иметь старшего брата. Моя сестра была на два года старше меня, и это было чудесно.

П-22. Как вы ладили с ними?

К-22. О, я полагаю, хорошо. Вы знаете, как это бывает в семьях. У нас были свои взлеты и падения.

П-23. Вы можете сказать, чего было больше, взлетов или падений?

К-23. Об этом трудно судить. Приблизительно, как обычно, я полагаю.

П-24. Это звучит не очень уверенно.

К-24. Да, я думаю, я не была действительно счастлива в кругу своей семьи. Я не была близка с ними.

П-25. Со всеми?

К-25. Ну, со своей сестрой (*беспокойно меняя позу*), но не с папой.

П-26. Может быть, вы хотите побольше рассказать, как вам было с вашим папой?

Здесь психотерапия сначала происходила на стандартном уровне (который виден в том, что ответы с 21-го по 26-й очень краткие), но как только была затронута чувствительная область семейных отношений клиентки, появились признаки более глубоких чувств (слова «я полагаю» в К-22 и К-23). Ясно, что клиент колеблется — касаться или не касаться тяжелых вопросов. Психотерапевт отражает это (П-24), и клиент становится более открытым (К-24), что дает психотерапевту возможность предложить сменить уровень (П-26). Так как разговор происходит в самом начале работы с этой клиенткой, психотерапевт предлагает ей возможность выбора этой темы, а не старается навязать ее.

### **Четвертый уровень: критические обстоятельства**

Если результатом психотерапии должны стать серьезные жизненные изменения, большая часть работы должна быть проделана на уровне критических обстоятельств. Только когда клиент действительно открывает себя воздействию этих бесед, когда он на самом деле пытается выразить психотерапевту свои внутренние переживания и только когда психотерапевт искренне отвечает клиенту на том же уровне глубины — когда эти необходимые условия совпадают, только тогда есть основания ожидать устойчивых изменений и роста.

Это категорическое утверждение основывается не только на длительном клиническом опыте, но также на очевидной логике того, что клиенты, которые не могут сделать серьезного вклада в психотерапию, фактически избегают говорить именно о своем способе бытия. Чтобы проиллюстрировать это, мы можем представить, что разговор, за которым мы только что следили, продолжается таким образом:

#### *Эпизод 2.7А*

**Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн**

П-26. Может быть, вы побольше расскажете о вашей жизни с отцом?

К-26А. Лучше не стоит. Как бы то ни было, сейчас уже все позади.

П-27А. Вы говорите так, как будто еще не все позади.

К-27А. Что было, то было, и нет смысла подробно останавливаться на этом.

П-28А. Вы на самом деле хотите отбросить все это?

К-28А. Да. Мне бы больше хотелось поговорить с вами о том, что мне делать с сыном. В последнее время он какой-то странный, и я...

Здесь клиентка решает избежать эмоций, а также связанных с ними воспоминаний и других чувств; однако ирония в том, что все, что она для этого делает, доказывает, что они по-прежнему беспокоят ее и влияют на ее жизнь. То, что она избегает глубоко погружаться в проблему на уровне критических обстоятельств, конечно же, само по себе, является предметом психотерапии, и мы поговорим, как обращаться с таким сопротивлением и в этой и других главах.

«Критический» означает «имеющий решающее значение». Когда я говорю о *критических* обстоятельствах, я направляю внимание на такие моменты и такие разговоры, которые *могут приводить к изменениям*. Слово «кризис» обозначает поворотную точку, момент в последовательности событий, который хорошо, или плохо, или как-то еще повлияет на будущие события. Беседы, которые какое-то время проходят на уровне критических обстоятельств, в результате произведут подлинные изменения в мыслях, чувствах, словах или действиях одного или обоих участников.

После разговора на этом уровне клиент будет другим, по сравнению с тем, каким бы он был, если бы этого разговора не было. Если психотерапевт тоже на этом уровне — весьма желательное положение — он также будет переживать некоторое воздействие, и влияние на клиента будет даже сильнее. (Следующая глава посвящается соотношению уровней общения психотерапевта и клиента.)

Давайте посмотрим, как такой уровень эмоциональной вовлеченности может приводить клиента к изменениям. Мы используем ту же ситуацию, что и в нашем последнем примере, но теперь представим, что клиентка готова положительно ответить на предложение психотерапевта.

### Эпизод 2.7Б

**Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн**

П-26. Может быть, вы побольше расскажете о вашей жизни с отцом?

К-26Б. Пожалуй, да (*пауза*). Ну, тут вряд ли есть о чем говорить. С тех пор как я стала подростком, мы практически ни в чем не соглашались. Казалось, что он всегда такой уставший и такой сердитый. Он... (*лицо меняется, становится печальным*)... был совсем другим, когда я была младше.

П-27Б. Тогда было по-другому.

К-27Б. О да. Когда мне было семь лет, мама с папой устроили мне большую вечеринку по случаю дня рождения, и он был так мил. Вы знаете, он изображал клоуна на вечеринке, и он... он... подарил мне кулон, который у меня есть до сих пор (*появляются слезы*).

П-28Б. Вам грустно, когда вы вспоминаете, как отличались те дни от того, что было потом?

К-28Б (*плача*). Да, это так. Почему он изменился? Что я сделала? Мне кажется, что с тех пор я уже никогда не могла сделать что-нибудь так, как надо.

Типичными для четвертого уровня являются сильные актуальные эмоции, а не только воспоминания о них (сравните К-22 и К-23 или К-27А и К-28А с К-27Б и К-28Б). Точно так же знакомыми признаками глубокой вовлеченности являются искреннее описание прошлых (К-26Б) и актуальных (К-27Б) внутренних переживаний и вопросы, которые клиент задает сам себе (К-28Б).

*Другие особенности этого уровня.* Как свидетельствует рис. 2.3, клиент, вовлеченный в разговор на уровне критических обстоятельств, более обеспокоен выражением своего внутреннего переживания, чем созданием или сохранением имиджа, с целью произвести впечатление на психотерапевта. Его речь более разнообразна по форме, темпу и эмоциональной окраске. Например, как правило, пока обсуждается что-то уже известное, речь течет плавно и гладко, а когда начинает осознаваться новый материал, возникают некоторые заминки. Типичными также являются манера и интонация, которые означают направленность осознания внутрь, когда психотерапевт не забыт, но является только частью фона для того, что проговаривается.

Когда облегчается доступ к внутренним переживаниям и они становятся более живыми, непосредственными, клиент часто использует больше прилагательных и наречий, пытаясь передать качество и оттенки переживания. Часто используются сленг, восклицания, ругательства и непристойности. Поза может стать более расслабленной и открытой, хотя язык тела будет меняться в соответствии с появляющимися чувствами.

*Предостережение.* Эти обобщенные наблюдения об особенностях поведения, типичных для состояния большей вовлеченности клиента, не стоит принимать как нечто неизменное. Люди по-разному проявляют глубокую погруженность в себя. Например, некоторые сохраняют неподвижность, другие выглядят совсем вялыми, а бывает, что возникает такое сильное физическое напряжение, что у клиента кривится лицо или начинает как-то неестественно двигаться тело. Только интуиция психотерапевта может отличить клиентов, которые действительно погружены в себя, от тех, кто старается такими казаться или пытается заставить себя работать на уровне, которого они еще не готовы достичь<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Иногда среди таких физических свидетельств погруженности встречаются судороги, которые могут напугать неопытного психотерапевта своей внешней схожестью



В целом человек, работающий на четвертом уровне, захвачен экспрессивной составляющей присутствия. Так как внимание практически полностью сосредоточено на потоке внутренних переживаний, доступность клиента общению может быть ограничена. Бывают, конечно, особые обстоятельства, когда клиент и на четвертом уровне остается доступным и способен, не прибегая к обычной защите, воспринимать инструкции психотерапевта, его вопросы и реакции.

*Потенциал изменения на этом уровне.* Такие беседы — это узловые моменты в общении, когда один из собеседников или оба сразу весьма вероятно сталкиваются с некоторыми различиями во взглядах, отношениях или эмоциях. Клиентка, за которой мы только что наблюдали, подходит к скрытому, неосознанному моменту выбора: если она продолжает исследовать свою печаль (и обиду) по поводу перемены чувств у отца, у нее, скорее всего, возникнет другое отношение к отцу. Оно может стать лучше или хуже, но оно изменится. Если она захочет отступить с этого уровня вовлеченности или отказаться от дальнейшего исследования этого вопроса, то она может избежать такого изменения. В целом в психотерапии предполагается, что чем больше таких исследований, тем больше осознание, а оно, в свою очередь, расширяет понимание и возможность выбора.

*Выход на уровень критических обстоятельств.* В следующей главе изложены предложения по поводу того, как помочь клиентам углубить уровень их психотерапевтической работы; тем не менее уже здесь полезно упомянуть признаки готовности клиента перейти от стандартных отношений к этому более действенному уровню. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся и явных признаков:

Клиент

- ✧ неоднократно возвращается к одному вопросу или чувству, несмотря на очевидные попытки отойти от этого;

---

с эпилептоидными явлениями. Однако они совсем не обязательно свидетельствуют о наличии глубокой психопатологии — это может быть телесным проявлением борьбы между сопротивлением и стремлением найти выход.

Когда видишь, как клиент против воли корчится в судорогах, можно и в самом деле поверить в то, что им овладела какая-то чуждая сущность. Фактически это и есть тот самый случай: расщепленная субличность, в которой заключен способ бытия клиента, в процессе психотерапии «вытесняется» или «уничтожается». —

*Примеч. авт.*

- ✧ часто повторяет слово или фразу, как правило, не очень осознанно;
- ✧ кажется неспособным вспомнить нечто, хорошо ему известное;
- ✧ внезапно оставляет тему или чувство, которыми он был только что охвачен;
- ✧ неожиданно теряет направление мысли;
- ✧ становится беспокойным в движениях или необычно неподвижным.

Мы можем увидеть некоторые из этих действий, если вернемся к клиентке, которая описывала работу своего мужа (эпизод 2.5, с. 62):

### Эпизод 2.8

#### **Клиентка — Донна Дэвис, психотерапевт — Берт Грэм**

К-21. Я говорю, мне бы не понравилась его работа и эти проныры — ну, люди, с которыми он имеет дело. Я полагаю, что я в большей степени интроспективный тип. Я имею в виду, что мне нравятся люди и все такое, но...

П-21. Но?

К-22. Но, если вокруг слишком много людей, я не могу как следует сосредоточиться. В своей работе я должна уметь сосредоточиваться. Если я отвлекаюсь, мои мысли сразу улетучиваются. *(Пауза.)* Я не знаю, как он терпит некоторых из этих проныр, которые приходят в магазин. Впрочем, это его головная боль. Я очень рада, что не моя.

П-22. Вы вновь и вновь возвращаетесь к тому факту, что вам бы не понравилась такая работа.

К-23. Да, именно так *(делает паузу, обдумывает)*. Ну, я не знаю, но я действительно знаю, что мне это точно не понравилось бы *(останавливается, кажется сбитой с толку)*. Как мы подошли к этому? Я не могу вспомнить, почему я говорю о... *(коротко, немного иронически посмеивается)*. О чем мы говорили?

П-23. Вы говорили о работе своего мужа и о том, как вам не нравится иметь дело с такими людьми, которых он должен терпеть.

К-24. Это безусловно. В моей сфере деятельности мы должны много напряженно думать, прежде чем получим то, что нужно. Если какой-нибудь старый проныра вертится вокруг, все сразу — фьють; ничего не получается.

П-24. «Проныры», как вы их называете, с которыми он имеет дело, действительно мешают вашему сосредоточению.

К-25. Вы должны поверить этому! Я полагаю, что не должна называть их «пронырами», но в самом деле... Ведь как раз на прошлой неделе он позволил этой сумасшедшей старухе прийти и потребовать, чтобы он принял пачку просроченных купонов. Сказала, что она позовет полицейских или напишет президенту о нем, если Боб не сделает этого. Вы знаете, он был так добр с ней. Я, конечно,

не смогла бы так. Эта невозможная женщина у меня враз бы испарилась вместе с ее бумажками, поверьте мне.

П-25. Донна, эти люди, с которыми ваш муж имеет дело, часто занимают ваши мысли, не так ли?

К-26. Нет, я... ну, как будто. Так или иначе, о чем я действительно хочу поговорить, так это о том, что случилось на работе.

П-26. Вы хотите оставить тему о работе Боба, да?

К-27. Конечно. Он хорошо справляется с ними; так почему я не могу пропустить все это и вернуться к тому, из-за чего я здесь?

П-27. Очевидно, потому, что они некоторым образом имеют отношение к тому, из-за чего вы здесь, я полагаю. Дайте себе минуту, чтобы осознать это и посмотрите, что приходит на ум.

К-28. Да я не вижу тут никакой связи с проблемами, о которых хочу говорить. Я думаю, я...

П-28. Подождите, Донна, вы сейчас отвечаете первое, что пришло в голову. Попробуйте еще раз. По какой-то причине те чудачки, с которыми Боб должен иметь дело, сегодня продолжают занимать ваши мысли. Где-то для этого существует основательная причина. Просто позвольте себе увидеть, что еще приходит в голову. Не пытайтесь это вычислить.

К-29 (*молчит тридцать—сорок секунд, тело напрягается*). Да, ох... ну, я... я не знаю. У меня нет никаких новых мыслей, но я чувствую какую-то тревогу, как будто мне лучше об этом больше не говорить. Может быть...

П-29. Никакого «может быть». Просто оставайтесь с этой тревогой.

К-30. Ух-х. (*Молчание, руки скрещены, кисти крепко сжимают руки*.) Мне на самом деле не нравится это чувство (*молчание*). Я думаю об этой старухе с ее проклятыми купонами на продукты... Ох, я не знаю (*раздраженно*). Интересно... я хочу знать, что она чувствовала, когда Боб отказал ей. Ох, проклятие, я не вижу ничего хорошего в том, чтобы разбираться во всей этой чепухе.

П-30. Вы хотите выскочить оттуда, куда вы забрались, но ясно, что в этом есть некие действительно неприятные чувства. Вы сможете побыть с собой и посмотреть, где они овладевают вами?

К-31. Да, я думаю, что могу. (*Пауза.*) Ладно... я думаю, из-за матери. (*Лицо становится неподвижным.*) Не хочется думать о ней... о том, где она могла бы быть или что могла бы делать... или она... может быть, сейчас она нуждается... (*лицо искажает гнев или боль.*)

### Уровень пятый: интимность

Для большинства из нас слово «*интимность*» имеет значения, далекие от словарного. Оно означает интенсивность и эмоциональность, чувственность и сексуальность, наготу и физическую близость. Оно предполагает нечто личное, даже секретное. Подобные понятия точно выражают качество этого уровня человеческого взаимодействия. Именно поэтому некоторые психотерапевты его избегают. Брейер, который сначала сотрудничал с Фрейдом, отошел от дальнейшей работы по развитию психоанализа из-за своего викторианского отвращения (страха?) к интимности<sup>1</sup>. Сегодня последователи Брейера так же рассматривают интимность в отношениях как неуместную или даже непрофессиональную.

Говоря откровенно, я уверен, что психотерапия, которая не предполагает моментов искренней интимности, может быть полезной, но никогда не ведет к глубокой конфронтации, необходимой для важных жизненных изменений.

*Характерные особенности уровня.* Когда два человека вступают в отношения на интимном уровне, то общение между ними характеризуется максимальной доступностью и/или экспрессивностью. В психотерапевтической обстановке это значит, что клиент настолько захвачен выражением своих внутренних переживаний, что почти совсем или совсем не заботится о сохранении своего имиджа (см. рис. 2.3) и с готовностью воспринимает то, что может сказать или сделать психотерапевт. Параллельно психотерапевт в полной мере воспринимает то, что выражает клиент. Он максимально настроен на восприятие, его интуиция предельно обострена. Может возникнуть то, что считается экстрасенсорным восприятием, или телепатией.

Взаимность интимности — это одна из ее наиболее значимых черт, но эта взаимность принимает у партнеров разную форму. Тогда как клиент открыт и выразителен в чувствах, мыслях и внутренних процессах, психотерапевт в меньшей степени склонен быть вербально свободным. Вместо этого, стремясь быть максимально восприимчивым, психотерапевт одновременно позволяет своей человеческой отзывчивости попасть под влияние переживаний клиента и часто допускает, чтобы клиент заметил это.

В такие моменты я плачу, смеюсь, переживаю глубочайший страх, восторг, страдаю от осознания одиночества и отчаянья, испытываю нарастающий гнев

---

<sup>1</sup> Jones E. 1953, p. 253. — *Примеч. авт.*

или сексуальное возбуждение и храню молчание, ценя мужество клиента и его глубокую мудрость.

Как результат этих моментов интимности появляется возможность конфронтации с паттернами, формировавшимися в течение всей жизни, появляется надежда на преобразование способа «быть живым» и возникает видение более аутентичного бытия. Это не просто слова. В моменты подлинной интимности субъективное бытие клиента энергично включается в процесс внутреннего осознания, который приводит к стойким результатам.

Стоит отметить, что я не считаю моменты интимности сами по себе изменяющим фактором. Не в этом дело. Истинным агентом изменения является, скорее, расширенное видение, которое возникает в результате моментов интимности, но только тогда, когда клиент, уже после того, как прошел волшебный миг интимности, настойчиво продолжает прикладывать усилия.

*Пример интимности в психотерапии.* Бетти, которая сетовала на перемены в своем отце, продолжала работать с болью, которую ей причинила эта перемена. Теперь, через некоторое время после прошлой беседы (эпизод 2.7Б, с. 64), она возвращается к этой теме. В начале этого отрывка она переходит от третьего (стандартного) уровня к четвертому:

### *Эпизод 2.9*

#### ***Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн***

К-41. Я понимаю, что все время возвращаюсь к этому кулону, который отец подарил мне на той вечеринке, когда мне исполнилось семь лет, и я не знаю сейчас, что это значит для меня, но это снова занимало мои мысли сегодня.

П-41. Угу.

К-42. Я надела сегодня этот кулон. Видите? *(Он висит у нее на шее, и она протягивает его психотерапевту.)*

П-42. Да, он очень милый.

К-43. Это совсем детский подарок, я знаю, но... *(плачет)*.

П-43. Но?

К-44. Но он так много значит для меня. *(Продолжает плакать.)* Это... это... это, как будто...

П-44. Ммммм.

К-45. ...Как будто он... *(рыдания)* он тогда любил меня. Он любил меня тогда, я знаю, любил *(громко плачет)*.

П-45. Тогда он любил вас.

К-46. Да, тогда он любил меня *(плач ослабевает; голос понижается, становится более задумчивым)*. Но тогда я... но тогда я... что я сделала? Я сделала что-то

так, что он перестал любить меня и сердился все время. Что я сделала? (*Снова плачет, протестующий тон.*)

П-46 (*тихо, настойчиво*). Что вы сделали, что заставило его перестать вас любить?

К-47 (*плач прекращается, взгляд расфокусирован, внутренний поиск*). Да... (*погружаясь все глубже*). Да, что это было? Что я сделала? О Боже!

П-47 (*молча ждет*).

К-48. Я думаю, что знаю (*снова рыдает, лицо несчастное*). (*Пауза, ничего не осознает, кроме мыслей и чувств внутри себя.*)

П-48 (*молчит, зажав дыхание*).

К-49. Я знаю (*спокойно, твердо, смирившись*). Я знаю: я стала женщиной!

В этот момент внутри у Бетти что-то раскрылось, и она начала быстро осознавать то, что она *уже знала, но не позволяла себе знать* так долго. Это внутреннее осознание было гораздо больше того, что она могла свести к словам. В этом расширении внутреннего зрения и состоит движущая сила ее лечения/роста. Бывают моменты, когда это осознание не нуждается в словах. Психотерапевт и клиент были очень близки эмоционально; их головы и туловища наклонены и сближены; они не касались друг друга, потому что в этом не было необходимости. Момент подлинной интимности.

## Другие случаи возникновения интимности

Эрик<sup>1</sup>, которого неоднократно ставили перед фактом того, что его участие в психотерапии поверхностно, сердито заявляет, что он не позволит изводить себя таким образом; это очень напоминает ему оскорбления отца. Психотерапевт снова и снова обращает внимание на его потребность в бегстве, и это усиливает раздражение Эрика. Распалившись, они обмениваются обвинениями. Оба напряжены; атмосфера накалена. Но никакого антитерапевтического взрыва не возникает; напротив, клиент по-новому осознает свои внутренние процессы и эмоции.

Другой клиент, Лаура, привлекательная женщина, приходит в узеньких шортах и легкой накидке. Она хочет, чтобы мужчина-психотерапевт выразил восхищение ее красотой, отметил ее эротичность. Она намекает, что хочет вступить с ним в реальный сексуальный контакт. Психотерапевт подтверждает ее привлекательность, делает явным ее скрытое послание и настаивает на том, что она пользуется этим, чтобы избежать дальнейшей работы со своей потребностью нравиться и сохранить неуловимый контроль

---

<sup>1</sup> Этот случай описан в: Bugental, 1986. — *Примеч. авт.*

над ситуацией. Она начинает вести себя еще более вызывающе, предлагает снять накидку. Психотерапевт соглашается, что это выглядит волнующе и призывает Лауру проявить такую же смелость, когда она имеет дело со своими жизненными проблемами. Она ударяется в слезы и хочет, чтобы он обнял ее. Психотерапевт берет ее руку и говорит, что не будет обнимать ее, почти обнаженную, потому что он думает о том, что будет дальше. Это одновременно и похвала, и ограничение. Клиентка явно чувствует облегчение. Ее плач стихает, и она постепенно осознает свою уверенность в том, что единственная ее часть, которую желанные для нее мужчины могут оценить, — это ее сексуальность.

Джерри, недавно овдовевший пожилой мужчина, активно знакомился и пытался завязать сексуальные отношения с несколькими разными женщинами и добился некоторого успеха. Психотерапевт указывает на то, как небрежно клиент описывает свои приключения и как настойчиво он уходит от рассмотрения вопроса о его недавнем одиночестве. После нескольких сессий, посвященных этому паттерну поведения, Джерри соглашается с тем, что одиночество вызывает у него панику и что он впадает в ступор от горя и страха. Психотерапевт рассказывает о некоторых своих чувствах, которые напоминают чувства Джерри, и оба сидят какое-то время в молчаливом единстве. К концу приема клиент тихонько обнимает психотерапевта, говоря: «Я так устал гоняться за всеми этими цыпочками. Это такое облегчение — все это бросить».

В интимности люди разделяют глубокие и непосредственные переживания. Это выражается не в том, что говорится, а в глубине внутреннего осознания клиента и в его готовности сделать это осознание доступным для психотерапевта, в большей открытости психотерапевта и в том, насколько сильно он откликается на непосредственную внутреннюю жизнь клиента, в каком бы виде она ни проявлялась.

Интимность не является стойким состоянием отношений. Моменты интимности приходят, иногда длятся большую часть психотерапевтического сеанса, но они неминуемо заканчиваются. Если работа идет успешно, за ними последуют другие — до тех пор, пока клиент не внесет вновь обретенное внутреннее знание в свою жизнь за пределами консультационного кабинета.

## Путешествие психотерапевта

Сейчас, оглядываясь назад, я очень удивляюсь тому, что так долго не обращал внимания на первостепенную значимость присутствия для психотерапевтической работы. Но еще более удивительно для меня, как много психоте-

рапевтов и психотерапевтических систем тоже упускают это. По-видимому, психотерапевты часто настолько внимательны к содержанию того, что говорится, к своим теориям о динамике и потребностях клиента, что не замечают дистанцию, которая существует между ними и их партнерами.

Эта оплошность имеет, по крайней мере, две возможные причины. Прежде всего, это часть наследия сциентизма XIX в., которому отдали дань Фрейд и многие другие. Понятие о бесстрастном, объективном ученом докторе, врачующем своего «пациента», которому не нужно делать ничего другого, кроме как быть пациентом и давать необходимую информацию, было идеалом того времени и, невероятным образом, до сих пор имеет широкое хождение.

Другая причина также берет начало в нашем стремлении объективировать самих себя и наших клиентов. Одну из наиболее злостных форм этого стремления я называю «детективным жанром» в психотерапии. С этой точки зрения обстоятельства (неврозы, проблемы, симптомы), которые приводят к нам клиентов, рассматриваются как некоторый недостаток информации, и наша задача — исправить его с помощью умелой детективной работы. Мы должны найти исторические корни этих проблем, должны проследить, как они вызывают имеющееся несчастье, и затем раскрыть все это нашим клиентам, которые тогда должны будут исцелиться.

Конечно, такой подход не работает, но до сих пор многие психотерапевты сосредоточиваются на содержании, истории, информации, полученной от клиента и о клиенте. Они приносят свои теории в рабочий кабинет и стремятся подобрать для каждого клиента подходящую нишу в этих концепциях. Когда они находят такую информацию, то начинают обучать ей клиента и трактуют любое возражение как «сопротивление», которое должно быть преодолено, как будто клиент — это плохой ученик, которого нужно заставить выучить урок. Здесь нет места для внимания к тому, насколько полно клиент может быть захвачен работой. Это едва ли имеет значение.

Конечно, сейчас я лишь пародирую некоторых психотерапевтов. Многие из них никогда не впадают в такие крайности. Безусловно, чуткий психотерапевт всегда внимателен к присутствию и работает с ним или с его нехваткой. И все-таки удивительно, как мало внимания этому понятию уделено в соответствующей литературе.

Разумеется, психотерапевты считали, что «раппорт с пациентом» — это то же самое, что присутствие. Это не так. раппорт — совсем другое дело; он принадлежит сфере отношений между психотерапевтом и клиентом, но не направляет внимание на погруженность клиента в собственную субъективность. Точно так же многие авторы и учителя обращались к понятию «моти-



вазия клиента», тем не менее мотивированный клиент — не всегда истинно присутствующий клиент.

Еще более удручающим является частый недостаток внимания к присутствию психотерапевта и поощрение «объективности» и «психотерапевтической отстраненности». В самом деле, есть такие, кто считает, что полное присутствие психотерапевта — это форма контрпереноса! «Психотерапевтическая отстраненность», пребывание на безопасном расстоянии от клиента была — и для некоторых все еще остается — идеалом, хотя это антитерапевтично по сути. Боязнь вовлеченности, которую выражают подобные доктрины, заставляет удивляться тому, что побудило представителей этих теорий избрать для себя сферу, суть которой — взаимоотношения.

Объективность была не вызывающей сомнения парадигмой для всех дисциплин, которые стремились быть признанными как научные. Прекрасно, у них было почти сто лет на эту попытку; сейчас наступило время для новой парадигмы.

Я уверен, что новой парадигмой — для психотерапии, для психологии, для науки, для общества, для нашего времени — является (и должно быть) признание центрального положения субъективности. Субъективность означает все, что протекает внутри каждого из нас индивидуально, частным образом и только частично осознанно.

Понимаемая таким образом, эта парадигма делает предметом нашей главной заботы (со всех возможных точек зрения — личной, коллективной, социальной, научной) интенцию, смелость и страх, то, как мы встречаем неопределенность своей жизни, свою смертность и само наличие в нас духа.

Что еще мы можем сказать об этой новой парадигме? В соответствии с ней:

- ✧ люди являются центром внимания любого знания;
- ✧ знание — это не вещь «там», а переживание «здесь»;
- ✧ там — это всегда некий вывод, выбор из намного большего, и поэтому то, что мы говорим о «где-то там», всегда является частичным утверждением;
- ✧ следовательно, чтобы узнать о «там», мы должны изучить «здесь»;
- ✧ что бы мы ни узнали о «там», это открытие должно быть определено через «здесь».

Представляется возможным предложить некоторые выводы из этих утверждений:

- ✧ первичная реальность — это реальность «здесь»;

- ✧ мы не можем изучать «здесь» с помощью методов «там» (последние столет было множество бесполезных попыток);
- ✧ знания «здесь» являются фрагментарными, противоречивыми и абсолютно неполными;
- ✧ очень важно не применять стандарты «там» к реальности «здесь», естественно, завершенность, отсутствие двусмысленностей или противоречий — это критерии для «там», которые могут быть, а могут и не быть приемлемы для «здесь».

Эта парадигма никоим образом не отрицает «там»-науку или «там»-знания; она просто показывает, что эти знания сейчас недостаточны и что такими они и останутся в любом случае. Весьма вероятно, что если мы будем лучше разрабатывать «здесь»-знания, мы сможем понять, как они могут совмещаться с «там»-знаниями.

## Глава 3

# ПРИСУТВИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА И АЛЪЯНС

*Если психотерапевт хочет быть достаточно чувствительным к попыткам клиента достичь присутствия на уровне критических обстоятельств, он должен привнести в работу собственную субъективность. Таким образом, собственное присутствие психотерапевта необходимо для постоянного поддержания эффективного психотерапевтического альянса<sup>1</sup>.*

*В этой главе приводится обзор способов оказания клиенту помощи в достижении большей глубины субъективности. Кроме того, в ней проанализировано то, насколько сильно партнерам по психотерапии необходима открытость для погружения в совместную работу. Этот анализ иллюстрирует саму природу психотерапевтического альянса.*

*Психотерапевтический альянс — это могущественное соединение сил, которое питает энергией и поддерживает долгую, трудную и часто болезненную работу, необходимую для жизнеизменяющей психотерапии. Здесь психотерапевт выступает не бесстрастным техником-наблюдателем, а напротив — совершенно живым<sup>2</sup>, человеческим компаньоном клиента. В этом отношении мои взгляды существенно отличаются от традиционного понимания психотерапевта как искусственного, но объективного управляющего психотерапевтическим процессом.*

Глядя на рис. 2.2 (с. 54), мы видим, какую большую часть психотерапии нужно проделать именно на уровне «критических обстоятельств». Психотерапевтам необходимо помнить, что погружение на этот уровень достигается не так легко и удержаться там тоже трудно. Необходимо быть терпеливым и к самому себе, и к клиенту. Для достижения этой задачи необходимы некоторые высшие формы психотерапевтического искусства.

---

<sup>1</sup> Mahrer (1986) постоянно призывает психотерапевта внести в работу свои глубинные чувства. Например, на с. 40 и далее. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Для Дж. Бьюджентала использование слова «живой» является принципиально важным. В его понимании «быть живым» значит быть осознающим себя и себя-в-мире, имеющим контакт с собственным субъективным. — *Примеч. пер.*

## Достижение большей глубины психотерапевтического объединения

Хотя большая часть самой ценной психотерапевтической работы проходит на уровне критических обстоятельств (четвертом уровне), не стоит ожидать, что можно сразу перейти непосредственно к этому уровню. Наоборот, для этого часто необходимо провести важную подготовительную работу на уровне стандартных бесед (третьем). Конечно, задерживаться на формальном (первом) уровне или уровне поддержания контакта (втором) не стоит, за исключением тех случаев, когда клиенты тревожатся настолько сильно, что любое углубление в психотерапию может оказаться разрушительным для их жизненного уклада. (В таких случаях можно было бы спросить, подходит ли им жизнеизменяющая психотерапия.) С другой стороны, существуют моменты, когда клиент и психотерапевт, которые хорошо работают на уровне критических обстоятельств, погружаются в интимность (пятый уровень).

В работе по удержанию глубины могут помочь следующие психотерапевтические шаги:

- ✧ передать клиенту ответственность за ход интервью;
- ✧ делать явным то, что демонстрируется, но пока не осознается;
- ✧ проникнуть в субъективность;
- ✧ поддерживать необходимую продолжительность и непрерывность.

Кроме того, в достижение и поддержание глубины вносят свой вклад и другие параметры искусства психотерапии. Самые важные среди них:

- ✧ работа с чувствами клиента (глава 6);
- ✧ изменение уровня абстракции (глава 7);
- ✧ выявление сопротивления (глава 10).

### Передача ответственности за ход интервью

Обычные разговоры за пределами психотерапевтического кабинета напоминают словесный пинг-понг. Один собеседник говорит и делает паузу, второй подхватывает и останавливается, первый подводит итог и т. д. В обычном разговоре это приемлемо, однако в психотерапии, где основная цель — по-

будить клиента углубиться во внутреннее осознание, это будет скорее контрпродуктивно. Во втором случае — особенно в самом начале работы — вербальную активность психотерапевта чаще всего стоит свести к минимуму так, чтобы клиент мог сосредоточиться на потоке своей субъективности.

В самом начале психотерапевтического контакта обычно собирается определенный фактический материал, например образование, профессия, семейный статус, проблемы медицинского характера, предъявляемая проблема, проблемы делового характера. Я сам в данном случае использую простой бланк<sup>1</sup> (см. с. 78–81), который позволяет собрать информацию, но не дает скатиться в обычный разговор типа «вопрос — ответ». Его заполнение может происходить так, чтобы побудить клиента взять на себя большую ответственность за развитие процесса.

Так как выполнение этой необходимой задачи часто затруднительно, то бывает полезно определенно и ясно передать клиенту ответственность, прежде всего за ход разговора.

### КАРТА ЛИЧНЫХ ДАННЫХ КЛИЕНТА

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страна \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_ Дом \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Место рождения \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

### Образование

Учебное заведение и его местонахождение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Даты \_\_\_\_\_ Основная специальность \_\_\_\_\_

Дополнительная специальность \_\_\_\_\_

Степень и звание \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Права на этот бланк не зарегистрированы. Любой, кто сочтет его полезным, может копировать его и использовать по своему желанию. — *Примеч. авт.*

**Дополнительное обучение**

Форма и место \_\_\_\_\_ Сроки \_\_\_\_\_

Основные области знания \_\_\_\_\_

**Занятие на данный момент**Должность \_\_\_\_\_ Наниматель \_\_\_\_\_  
(имя, адрес, телефон)

Сроки \_\_\_\_\_ Обязанности \_\_\_\_\_

Как долго работаете на этом месте?

Как долго работаете в этой области?

**Предыдущие места работы**Должность \_\_\_\_\_ Наниматель \_\_\_\_\_  
(имя, местонахождение)

Сроки \_\_\_\_\_ Обязанности \_\_\_\_\_

**Служба в армии**

Род войск \_\_\_\_\_ Ранг \_\_\_\_\_

Сроки \_\_\_\_\_ Служили за границей? \_\_\_\_\_

Где \_\_\_\_\_ Сроки \_\_\_\_\_

Принимали участие в боевых действиях? Да Нет

Были госпитализированы? Да Нет

**Семейный статус**

Одиноки, женаты/замужем, вдова/вдовец, разведены

Если состоите в браке, то с какого момента?

Если одиноки или разведены, то с какого момента?

Если женаты или замужем не первый раз, то когда вступали в брак, как закон-  
чились предыдущие браки, сколько детей

ДЕТИ: Имена \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Школа и класс \_\_\_\_\_

Живет с вами? \_\_\_\_\_

**Главные люди в вашей жизни:**

Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

Профессия \_\_\_\_\_ Доп. инф. \_\_\_\_\_  
(напр., состояние здоровья)

Отец \_\_\_\_\_

Мать \_\_\_\_\_

Сестры \_\_\_\_\_

Братья \_\_\_\_\_

Супруг \_\_\_\_\_

Другие важные люди в вашей жизни \_\_\_\_\_

Поставьте букву «С» («соседи») около имени того человека, который живет там же, где и вы. Укажите дату смерти для тех, кто скончался.

### Детство

Ваши родители когда –нибудь жили отдельно друг от друга? \_\_\_\_\_

Если да, то как долго? \_\_\_\_\_

В каком возрасте? \_\_\_\_\_ С кем вы тогда оставались? \_\_\_\_\_

Жили ли вы когда –нибудь с кем –нибудь еще, кроме своих родителей, когда были ребенком? \_\_\_\_\_

С кем? \_\_\_\_\_ Сколько вам было тогда лет? \_\_\_\_\_

### Ваш врач

Адрес \_\_\_\_\_ Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_ Дата последней консультации \_\_\_\_\_

Последний осмотр \_\_\_\_\_ Принимаете ли лекарства, какие? \_\_\_\_\_

### Ближайшие родственники

Город \_\_\_\_\_ Страна \_\_\_\_\_ Почтовый индекс \_\_\_\_\_

### Предыдущие обращения к психологам или психотерапевтам

Имена \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_ Сроки \_\_\_\_\_

Частота \_\_\_\_\_ Инд./Гр. \_\_\_\_\_

Какова основная причина, которая вас привела к нам? \_\_\_\_\_

Кто вас направил? \_\_\_\_\_ Отношения: \_\_\_\_\_

---

### **Страховка**

Оплачивается ли ваше посещение страховкой или какой-либо другой «третьей стороной»?

Да                      Нет                      Пока не знаю

Если вы ответили «Да» или «Пока не знаю», сообщите, пожалуйста, следующую информацию

Групповой полис \_\_\_\_\_ Индивидуальный \_\_\_\_\_

Страховая компания \_\_\_\_\_ Полис № \_\_\_\_\_

**Комментарии: (Пожалуйста, запишите здесь любую информацию о вас или о вашей страховке, которую вы считаете полезной для нас.)**

### *Эпизод 3.1*

**Клиент — Том Фрид, психотерапевт — Гвен Блэк**

П-1. Том, у нас было несколько сессий, чтобы узнать друг друга и поговорить о некоторых деталях. Теперь мы готовы перейти собственно к работе, и я хочу рассказать вам, как это будет выглядеть. Возможно, этот способ работы вам не знаком, но время доказало, что обычно он хорошо работает.

К-1. Я согласен. Что мы будем делать?

П-2. Я хочу, чтобы вы рассказали мне о себе. Расскажите мне побольше о том, что привело вас в психотерапию, о том, что вас заботит, о чем вы думаете, о том, какой была ваша жизнь раньше, и о том, чего вы хотите для себя в будущем. То, что я перечислила, не список, которому вы должны следовать, — это просто пример. В основном расскажите мне о том, что вас заботит, что для вас важно и все, о чем вы думаете, что можете обнаружить у себя внутри по поводу важных для вас вещей.

К-2. Ну это почти то же самое, что я делал до сих пор, правда?

П-3. Вроде того, но есть одно важное отличие. До сих пор вы, в основном, рассказывали мне то, что вы уже знаете, то, о чем вы уже думали раньше. Теперь я хочу, чтобы вы постарались открыть в себе нечто большее касательно своих забот. Есть еще одно отличие, — я не буду спорить с вами и не буду вас подталкивать, как мы это делаем сейчас и как люди обычно делают за пределами этого кабинета. Вместо этого я бы хотела, чтобы вы сами думали, чувствовали и находили что-то внутри себя почти без моего вмешательства. Иногда я буду что-то говорить, — возможно, даже много, — но вы просто описывайте, что обнаруживаете внутри себя, не дожидаясь моей реплики.



- К-3. Хм! Не знаю, смогу ли я так. В смысле: я думаю, что уже рассказал вам почти все, что я знаю о том, что меня достает. Мне бы очень помогло, если бы вы задавали какие-то вопросы.
- П-4. Конечно, я знаю, что вам так кажется, Том, но на самом деле вы увидите, что сможете рассказать мне гораздо больше того, что уже рассказали. А я буду иногда задавать вопросы, но для вас действительно важно попытаться идти все время от себя. Если я буду слишком активна, то, скорее всего, помешаю вам, когда вы будете смотреть в себя.
- К-4. Да нет, док, вы мне не мешаете, а, скорее, поможете.
- П-5. Я вижу, что вы так это чувствуете, и это нормально. Давайте теперь просто попробуем и посмотрим, что получится.
- К-5. Да... ну ладно, посмотрим. У меня нет никаких мыслей о том, с чего бы начать. Может быть, вы поможете мне начать?
- П-6. Конечно. Почему бы вам не рассказать мне все, что придет в голову о том, какой была ваша жизнь в последние два-три месяца, когда эта проблема так усилилась?
- К-6. Да-а. Ну, как я уже говорил когда-то, это был чистый ад. Вот что это было. Мне кажется, я не мог...

В этом примере Том — очень типичный клиент-новичок, который с трудом усваивает идею именно такого способа работы. Время от времени психотерапевту нужно будет помогать ему, задавая широкие вопросы, а может быть, даже реструктурируя ход работы. Однако общее структурирование (П-2 и П-3) создает точки отсчета, к которым можно будет часто возвращаться до тех пор, пока постепенно этот способ использовать психотерапевтические возможности не станет привычным.

- К-11. Забавно, что вы здесь сидите и ничего не говорите, пока я несу этот бред.
- П-11. Я знаю, что такое общение сильно отличается от тех разговоров, к которым вы привыкли, и от того, как большинство из нас разговаривают за пределами этого кабинета. Конечно, психотерапевтический разговор очень отличается от разговоров вообще. Вы помните, я говорила, что это будет именно так и что понадобится время, чтобы привыкнуть, но вы все делаете просто прекрасно. Просто расслабьтесь и смотрите, что приходит вам в голову, когда вы думаете о своей жизни в последние дни.

В случае, когда такое привыкание не возникает, психотерапевт должен осознавать, что встретился с сильным сопротивлением. Тогда ему нужно перейти к работе с сопротивлением в любой привычной ему манере (см., например, главу 10).

### **Делать явным то, что демонстрируется клиентом, но пока им не осознается**

Обычное в психотерапии явление, которое удивляет всех новичков-психотерапевтов, состоит в том, что клиент может невербально очень ярко демонстрировать чувства и совершенно не осознавать эти эмоции. Есть старая шутка про холерика, который, весь красный, сжимая кулаки, гневно кричит: «Кто волнуется? Я? Нет, черт меня побери!» Так это явление отражается в обыденном сознании.

Если то, что ярко проявляется клиентом, но пока еще им не вербализуется, в нейтральной форме проговорить для клиента в подходящий момент, то это может стать очень могущественным психотерапевтическим средством.

#### *Эпизод 3.2*

К-А. Я пытался снова и снова, но... О Господи, это все та же старая история, опять и опять, но я все там же; пока...

П-А. Ты устал от этих повторений, но у тебя нет выхода.

К-Б (*с глубоким вздохом*). Ты это знаешь! (*пауза*) Черт побери, хорошо, что кто-то это услышал наконец.

Время и форма высказываний здесь принципиально важны. Они будут максимально эффективны в том случае, если будут тесно связаны с потоком внутренних переживаний клиента в данный момент. Сказать тому самому холерику: «Ты действительно сердисься» или: «Да, ты действительно очень взволнован» — значит упустить из виду его переживания и вызвать спор. Сравните с такими высказываниями следующий отрывок.

#### *Эпизод 3.3*

К-А. Кто волнуется? (*Гневно, лицо красное, тело напряжено.*) Я? нет, черт меня побери!

П-А. Ты хочешь, чтобы я поверил, что ты не волнуешься.

К-Б (*горячо*). Конечно, да. Бесполезно...

П-Б (*мягко прерывая*). И ты кричишь это мне, чтобы я и не думал, что ты волнуешься.

К-В (*истуганно*). Уфф! Да (*пауза*), да, наверное, да. Хмм, может быть, я разошелся больше, чем осознавал.

П-В. Иногда с нами такое бывает.

Дело в том, что эти проявления были не просто возбуждением или гневом. Это было неосознанностью. Если мы делаем явной только часть пережива-

ний клиента (возбуждение, волнение), то нередко это приводит к тому, что человек чувствует, что его не понимают и, возможно, ругают.

Еще один пример взят из первого интервью с женщиной, которая настаивала на срочной встрече, потому что испытывала отчаянье, только что узнав об измене мужа.

#### *Эпизод 3.4<sup>1</sup>*

**Клиентка — Дженифер Стоддерт, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь**

*(Дженифер уже некоторое время говорила о фактах, давая безличную информацию, но, в конце концов я прервал ее.)*

П-1. Почему бы вам не позволить себе высказываться так, как это происходит в ваших мыслях, а потом уже, по мере продвижения, мы могли бы выяснить детали?

К-1. Хорошо. *(Пауза, успокаивает дыхание, усаживается.)* Ладно *(пауза)*. Я думаю, что собираюсь убить своего мужа. *(Сидит прямо, застав дыхание.)*

П-2. *(спокойно, мягко)* После того как вы сказали мне об этом, у вас должны появиться еще какие-то мысли об этом.

К-2. Да. Но если я его не убью, я должна с ним развестись. А если я это сделаю, то убью себя.

П-3. Это тяжелый выбор. Задержитесь на этом и просто расскажите мне. *(Голос спокойный, нейтральный.)*

К-3. Ну, я попытаюсь... Будет легче, если вы зададите мне вопросы, так чтобы я могла дать вам информацию, которая вам нужна.

П-4. Когда вы сказали «информацию, которая вам нужна», что вы имели в виду? Что вы хотите, чтобы я сделал?

К-4. Помогли мне, конечно.

П-5. Помочь вам в чем?

К-5. Чтобы я не убила своего мужа! Ох! *(Начинает плакать, резко, коротко всхлипывая.)*

П-6. Похоже, вас очень удивило то, что вы так сильно не хотите его убивать.

Рассматривая этот обмен репликами в целом, мы видим, как постепенно явным делается то, что до этого момента только подразумевалось. Действовать таким образом — значит продвигать вперед всю психотерапию; в данном конкретном случае это значит еще и развивать в клиенте готовность заключить «контракт о ненасилии». Психотерапевт использует первоначальный ответ (П-2), который готовит почву, подводя к неосознаваемому стремлению

---

<sup>1</sup> Этот отрывок взят из описания моей работы с Дженифер — Bugental, 1976, p. 56–100. — *Примеч. авт.*

не убивать мужа. Пока еще очевидно, что клиентка не готова полностью осознать эту часть своих чувств (К-2). Необходимо помочь ей глубже погрузиться в эти чувства (П-3), а затем убедиться в ее готовности (П-4). Ее ответ (К-4) все еще двусмысленный, но так как она не делает попыток уйти, психотерапевт (Т-5) поддерживает ее самораскрытие (К-5), а затем (П-6) подтверждает осознание.

### Проникновение в субъективное

Только что рассмотренные ответы психотерапевта — хороший пример того, как можно усилить проникновение в субъективное. Когда мы таким образом обращаемся с тем, что пока еще скрыто от осознания клиентом, мы поднимаем на поверхность часть внутренней жизни клиента. Естественно, все это можно делать и по-другому. Ниже приводятся четыре ответа на одно и то же высказывание клиента; отметим, как по-разному они повлияют на то, что скажет клиент дальше.

#### Эпизод 3.5

К-1. Они все время отпускают в мой адрес мерзкие шуточки, и я могу настолько обезуметь, что готов сказать им все, что я о них думаю прямо в лицо (*пауза, лицо меняется*). Но я боюсь того, что может случиться, если я это сделаю.

П-А1. Что они говорят о вас?

П-Б1. Они вас просто с ума сводят, не так ли?

П-В1. Что бы вы хотели им сказать?

П-Г1. Вам страшно, когда вы думаете о том, чтобы все им высказать.

Первый ответ (П-А1) затрагивает переживание, которым озабочен клиент, только поверхностно. Он обращен лишь к объективному (предположительно) отчету о том, что говорят другие люди. На первый взгляд, второй ответ (П-Б1) более субъективен, так как в нем говорится о чувствах, но, заметьте, что фактически он тоже объективен, так как чувства, к которым он обращен, — в прошлом. Даже в том случае, если это было всего минуту назад и чувства можно воскресить, сейчас в субъективном присутствуют другие чувства. Момент для вопроса об импульсивном желании клиента ответить (П-В1) тоже уже прошел. Только последний ответ психотерапевта (П-Г1) направлен прямо на поиск контакта с непосредственным субъективным.

Проявление *истинного* субъективного почти всегда имеет следующие характерные черты:

✧ первое лицо;

- ✧ настоящее время;
- ✧ привносятся чувства;
- ✧ присутствует интенциональность, направленность;
- ✧ содержание соответствует непосредственному переживанию;
- ✧ при выражении чувств и ощущений используется меньше вводных слов и определений;
- ✧ меньше абстрактного, больше конкретного.

Если в ответах клиента некоторые из этих характеристик отсутствуют, то это может служить показателем того, что клиент себя объективирует, и очень вероятно, что ему нужно помочь сконцентрироваться и перейти на более глубокий уровень. Такую помощь можно обеспечить, указывая клиенту на отсутствие в его словах этих характерных моментов. Для иллюстрации этого давайте проследим за тем же самым разговором, представив себе, что психотерапевт ответил репликой П-Г1. Чтобы легче было почувствовать развитие разговора, еще раз начнем с первоначального высказывания клиента.

### *Эпизод 3.5 (продолжение)*

- К-1. Они все время отпускают в мой адрес мерзкие шуточки, и я могу настолько обезуметь, что готов сказать им все, что я о них думаю прямо в лицо (*пауза, лицо меняется*). Но я боюсь того, что может случиться, если я это сделаю
- П-Г1. Вам страшно, когда вы думаете о том, чтобы все им высказать.
- К-Г2. Конечно, а вам бы не было страшно?
- П-Г2. Нам нужно сосредоточиться на том, что *вы* чувствуете.
- К-Г3. Ладно, да, я чувствую какую-то нерешительность. То есть никогда не знаешь, что будут делать некоторые люди.
- П-Г3. «Какую-то» — звучит так, как будто вы не уверены.
- К-Г4. Ой, ну мне так кажется. То есть я, правда, чувствую нерешительность, но не знаю, что мне следует делать.
- П-Г4. Я прямо сейчас чувствую вашу нерешительность — когда вы думаете об этом, вы начинаете использовать слова «какую-то», «мне так кажется». На что похоже то, что происходит у вас внутри прямо сейчас?
- К-Г5. Когда вы на меня так вот давите, я могу прямо сейчас почувствовать, как на меня накатывает испуг, а я не хочу этого чувствовать.

Посмотрим, как отражается в речи клиента отсутствие субъективности: он переключается на высказывания во втором лице (К-Г2), предположив необходимость такой защиты. Этот уход еще заметнее в следующей реплике (К-Г3), когда он абстрагируется от живой ситуации («некоторые люди»)

и использует вводные слова («какую-то» и «то есть»), которые в полной мере отражают его колебания. Здесь психотерапевт работает непосредственно с сопротивлением клиента, выделяя и возвращая признаки его субъективных переживаний (П-Г2 и -Г3). После того как клиент, даже несмотря на то что ему потребовалось еще одно такое выражение, соприкасается со своими чувствами (К-Г4), психотерапевт делает конфронтацию более непосредственной (Т-Г4). В результате клиент «здесь и теперь» осознает свой страх (К-Г5) и свое сопротивление тому, чтобы посмотреть страху в лицо. Возможное раздражение в адрес психотерапевта — хороший признак того, что клиент больше включается в процесс, и оно может быть использовано как отправная точка для дальнейшей работы в данный момент или позже.

### Поддержание непрерывности

Опытные психотерапевты понимают, насколько важно придерживаться обсуждаемой темы или переживаний и не позволять разговору и его процессуальным параметрам «расползаться». Обычно после вводного момента в сессии (который может занимать меньше минуты, а может, для большинства клиентов, — и десять-пятнадцать минут) стоит определить основную тему<sup>1</sup>. Этой темы нужно некоторое время придерживаться. Такой темой может стать забота, которую клиент в данный момент осознает наиболее полно, чувства, которые требуют выражения и проработки, проблема, на которой в течение нескольких сессий может быть сосредоточено внимание, или паттерн сопротивления, который психотерапевт считает готовым для дальнейшего анализа.

Примеры тем, которые мы обсуждали с клиентами, могут пояснить это положение.

Недавно клиентка<sup>2</sup> осознала свою потребность нравиться всем и каждому; сегодня я отражаю и подчеркиваю эту ее черту всякий раз, когда она проявляется в ее отношениях ко мне или другим.

Я снова и снова показываю клиенту<sup>3</sup>, что он постоянно использует множество выражений, туманных и размывающих смысл, и обобщений, которые не дают понять его актуальные внутренние переживания.

---

<sup>1</sup> Понятие «доминантная эмоциональная тема» обсуждается и иллюстрируется в: Bugental, 1981, p. 111–114. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Примеры из этой работы даны в: Bugental, 1976. — *Примеч. авт.*

<sup>3</sup> Это был случай Эрика (Bugental, 1986). — *Примеч. авт.*

Клиентка раздражается на меня за то, что я советую ей проводить время вне офиса, она лишь намекает на эти чувства; я постоянно подчеркиваю ее увертки.

В конце предыдущей сессии клиент объявил, что ему нужно сократить наши встречи до одного раза в неделю. Сегодня я начинаю сессию с проверки этого решения и упоминаю о том, что он ждал до самого конца сессии, чтобы объявить о нем. Он пытается все быстренько объяснить и перейти к другим вопросам. Я не даю себя сбить.

Давайте, посмотрим, как будет идти разговор в последнем примере.

### Эпизод 3.6

**Клиент — Дэйв Снайдер, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь**

- П-1. Ясно, что ты чувствуешь себя неудобно из-за твоего желания сократить встречи до одного раза в неделю.
- К-1. Ну, конечно, мне это не нравится. У меня просто нет выбора. Нет возможности проводить здесь столько времени.
- П-2. У тебя нет выбора?
- К-2. Действительно, нет. Просто столько работы вдруг свалилось, да и боссу не нравится, что меня так долго не бывает. В общем, я хочу рассказать тебе, что мы с Дженис вчера вечером опять поругались.
- П-3. Ты опять уходишь от того, что происходит с твоими обязательствами по отношению к психотерапии и к своей жизни.
- К-3. Ой, ну брось! Не в этом дело. Я бы каждый день здесь бывал, если бы имел возможность и если...
- П-4. Дэйв, ты всерьез настроен воспринимать это как мелочь, как что-то, на что ты не хочешь обращать внимания. Со мной это не пройдет. Я думаю, что происходит что-то более серьезное.
- К-4. Я думал рассказать тебе про изменение в расписании гораздо раньше, но мы начали с чего-то другого, а потом мне все никак не удавалось найти момент.
- П-5. Это звучит так, как будто тебя поймали на чем-то нехорошем, и тебе нужно извиниться.
- К-5. Да нет. И вообще — это не то, о чем я хотел сегодня с тобой поговорить.
- П-6. Ого! Да ты на самом деле намерен выкинуть все это вон, не так ли?
- К-6. Нет, нет. (*Легкомысленно.*) Было бы здорово, если бы ты еще что-нибудь сказал по этому поводу.
- П-7. Дэйв, получается, как будто это моя психотерапия или моя жизнь, а не твоя.
- К-7. Ну конечно, это важно, но я не могу изменить факты. (*Небрежно.*) Это просто перерыв, ты же знаешь.
- П-8. Нет, не знаю.

- К-8. Да что в этом такого? (*Острое раздражение.*) Мне просто на некоторое время нужно сократить встречи и...
- П-9. Сначала ты говорил так отстраненно, так небрежно. Теперь начинают появляться какие-то другие чувства.
- К-9. (*принимая вызов*). Ладно, ладно. Как мне вернуться назад, туда, к тому, что нам нужно?
- П-10. Теперь ты пытаешься свалить на меня ответственность. Ты действительно хочешь здесь быть?
- К-10. Конечно, я только не знаю, как.
- П-11. Не пройдет, Дэйв. Я думаю, ты не только стараешься сократить количество наших встреч, но и пытаешься уклониться от того, чтобы эмоционально быть здесь, даже сегодня, когда физически ты здесь.

Заметьте, что я просто не принял одно или два высказывания и не позволил сменить предмет разговора. Еще более важно то, что я не позволил отговоркам отвлечь меня от обсуждения более фундаментальной проблемы — того, как он уклоняется от вовлеченности в психотерапию. Такое жесткое отслеживание и частые конфронтации особенно хорошо использовать с клиентами, которые, в общем, привержены психотерапии, привыкли работать на уровне критических обстоятельств и стремятся ослабить свою вовлеченность.

## Уровень общения психотерапевта

До сих пор мы говорили, главным образом, о присутствии клиента, но должно быть ясно, что его присутствие зависит от доступности и экспрессивности психотерапевта. Используя образ семи вуалей, которыми мы себя окутываем (с. 45), рис. 3.2 схематично представляет очень неглубокое присутствие клиента и психотерапевта (т. е. на уровне поддержания контакта). Как отмечалось выше, этот уровень не является истинно психотерапевтическим. Рис. 3.3 иллюстрирует более интенсивное взаимодействие, когда оба участника работают на уровне критических обстоятельств. Это подлинный психотерапевтический альянс<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Maurice Friedman (1985) определенно расширяет представления Мартина Бубера о психотерапевтической вовлеченности, как об отношениях «я—ты» и развивает направление, которое он называет «диалогической психотерапией». — *Примеч. авт.*



Естественно, клиент и психотерапевт не всегда достигают одного и того же уровня, но в основном желательно, чтобы они в этом отношении были близки, насколько это возможно. Напротив, рис. 3.4 дает картину ситуации, которую предпочитают некоторые психотерапевты, но которая, в моем представлении, годится лишь для краткосрочных и манипулятивных подходов. Клиент, который в течение многих месяцев или даже лет трудится ради значительных жизненных изменений, обычно желает искренности своего партнера по этому предприятию и нуждается в ней. Это не означает, что их высказывания должны быть сходны по содержанию. Это значит, что психотерапевт должен быть аутентично доступен и адекватно экспрессивен.

### **Развитие чувствительности психотерапевта к направлению движения**

Временами психотерапевты, слушая своих клиентов, обнаруживают вопросы, которые требуют внимания:

- ✧ Когда беседа продолжается довольно долго, как сейчас, то что произойдет — клиент погрузится еще глубже или, наоборот, станет более поверхностным? Будет ли он сам переходить на тот уровень, где мы смогли бы работать с проблемой более эффективно, или я должен как-то вмешаться в течение беседы, чтобы подтолкнуть это движение? Есть ли в том, как он сейчас мне отвечает, намек на то, что он испуган? Нужно ли мне изменить манеру своего участия в разговоре, чтобы снизить вероятность того, что он ослабит нашу вовлеченность?

Очень редко такие вопросы бывают столь же осмысленны, очевидны и многочисленны, как в этом примере. Они исподволь отражают попытки быть настороже и следить за направлением, к которому склоняется партнер. Тенденция в процессе — очень тонкая материя, но она очень важна для эффективного ведения беседы. Когда психотерапевта все время изумляют изменения участия в разговоре его партнера, он вряд ли будет эффективно продвигать работу.

Человек учится чувствовать тенденции в разговоре, участвуя в великом множестве бесед. Он должен настроить свои чувства на то, что происходит, на легкие, как правило, невербальные намеки, намеки на то, что еще не появилось на горизонте. Если это возможно, то для развития интуиции психотерапевта полезно проверять свои впечатления. В этих случаях могут оказаться полезны такие формы интервенций:

- ✧ В тот момент я подумал, что мои слова вас задели. Это так?
- ✧ По мере того как мы говорим об этом, вы обнаруживаете в себе все больше и больше чувств, и, похоже, вас это удивляет. Я правильно понимаю?
- ✧ Когда вы в тот момент говорили, в вашем голосе был намек на чувства, которых я раньше не замечал. Расскажите мне об этом, пожалуйста.
- ✧ У меня такое впечатление, что то, что я только что сказал, не соответствует тому, что вы чувствуете. Это так?

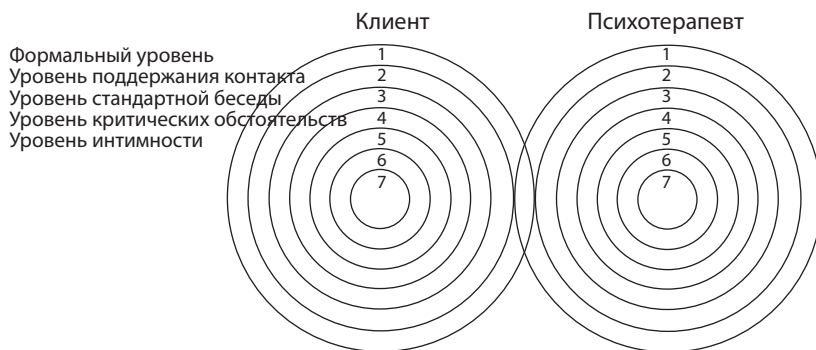


**Рис. 3.1.** Неглубокое погружение в разговор

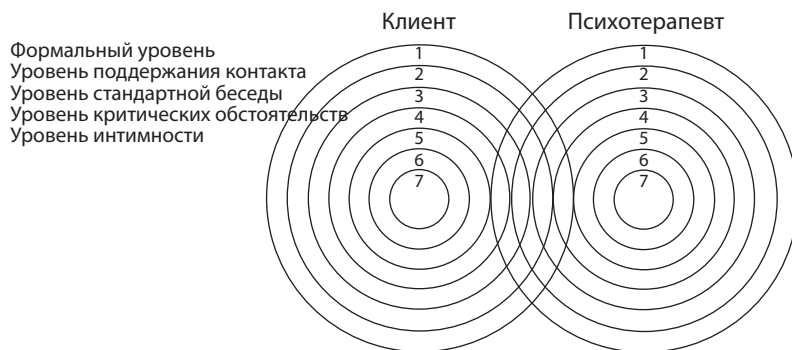


**Рис. 3.2.** Эффективные психотерапевтические отношения, при которых в процесс погружены оба — и клиент, и психотерапевт

Конечно, такие вопросы предполагают наличие в какой-то мере устойчивых отношений и общения на уровне, по крайней мере, стандартной беседы. Когда есть эти условия и вопросы заданы так, что видны искренняя забота психотерапевта и его готовность принять прямой ответ, тогда такие вмешательства, скорее всего, будут оценены по достоинству и на них будут даны

откровенные ответы. Это может само по себе помочь сдвинуть разговор на более глубокий уровень. Но открытость при этом должна быть искренней, и психотерапевт на самом деле должен быть настроен слушать и учитывать при этом (хотя бы про себя), что он мог неверно понять клиента.

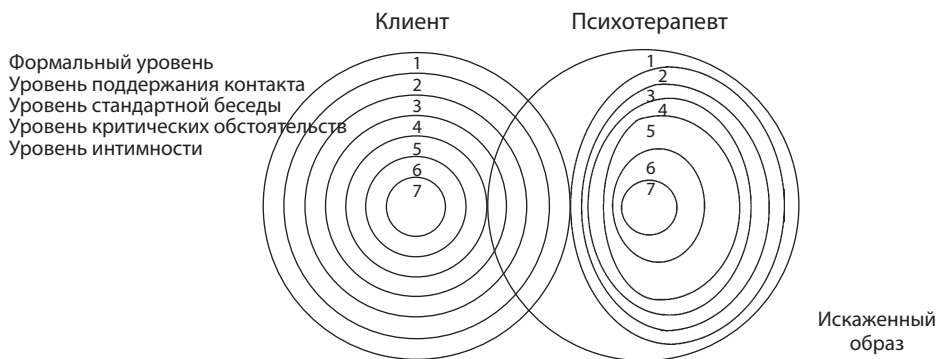


**Рис. 3.3.** Односторонние отношения, в которых психотерапевт избегает полного погружения

## Путешествие психотерапевта

Мой первый настоящий психотерапевтический опыт случился во время Второй мировой войны, когда я служил в армейском госпитале психологом в чине сержанта. Мне приказали «поговорить» с молодым солдатом, который только что был эвакуирован из Таравы — места тяжелых боев на Тихом океане. В карточке было написано, что он страдал от «боевой психической травмы». Он нервничал, раздражался, был взвинчен, чувствовал себя несчастным и хотел с кем-нибудь поговорить. Я забрал его из отделения в мой маленький кабинет и попросил его позволить мне быть этим «кем-то».

Три с половиной часа он приводил меня в ужас: «Все время жуткий шум... везде кровь... я наложил в штаны прежде, чем осознал это... увидел, как у него вдруг не стало ноги... чертов остров можно было перейти, шагая по трупам... застрелил сукиного сына, как только он выглянул... у моего приятеля в брюхе была огромная дырка... вокруг меня была кровь... чертов взрыв... японцы, мать их, никак не отставали, черт их дери... везде были куски мяса... гром не прекращался...»

Он изливал мне свою муку, испуг, ненависть к себе, свою безумную злость на армию и весь мир, отчаянье, ужас, что его могут послать обратно,

и эпизоды своей довоенной жизни. К концу, судя по моему состоянию, мы оба были выжаты досуха. Мой клиент со слезами благодарил меня, и я был очень доволен своим новым психотерапевтическим опытом.

Через полчаса, после того как мой клиент возвратился в постель, меня позвал психиатр его отделения. Его голос дрожал от возмущения: «Что, черт побери, вы сделали с Джонсом, сержант? Я впервые был вынужден его привязать!»

Так я познал силу и опасность безудержного катарсиса и получил первый драматический опыт проникновения в глубины субъективного.

С тех пор прошло более сорока лет, и я все время искал разгадку этой тайны. Долгое время я не знал, что продолжаю поиски, но постепенно это становилось все очевиднее. Сейчас у меня больше слов для обозначения того, с чем я тогда столкнулся, но я все еще не знаю его полного имени. Сомневаюсь, что когда-нибудь узнаю. *Субъективность, бессознательное, наш глубочайший центр* — вот некоторые из этих слов. Не все они указывают в одном направлении, но все же между ними много общего, настолько много, что я могу чувствовать, что достиг определенного прогресса в поиске. Как психотерапевт я считаю нужным проделывать долгую работу, связанную с внутренней жизнью моих клиентов. Такая работа направлена на исследование природы нашего бытия, и она может разбудить спящие в нас силы. Иногда она приносит крупные жизненные изменения. Эта работа берет начало в той реальности, к которой я стремился и которую исследовал — в субъективном.

Годами я пробовал различные способы помочь себе в поиске — и отказывался от них. Некоторое время назад я отказался от различных тестов — стандартизованных и проективных. Несмотря на то что они давали ценную и интригующую информацию о людях, с которыми я работал, они, в конце концов, превращали этих людей в объект исследования, а не в партнеров по нашему общему делу. Я начал верить, что смогу продвинуться в своих поисках только с компаньоном, который на самом деле сосредоточен на субъективном и обладает очень высокой мотивацией.

Эта книга описывает некоторые из найденных мною способов помочь клиентам прикоснуться к своим внутренним ресурсам и облегчить мое собственное бытие с ними в тот момент, когда они находятся в своем истинном бытии, в своей субъективной суверенности. Один из основных способов — помочь клиенту полностью и заинтересованно присутствовать в своей собственной жизни и в психотерапии.

## ГЛАВА 4

# МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ДАВЛЕНИЕ

*Всякий раз, когда с кем-нибудь разговариваем, мы стремимся, осознанно или нет, что-то изменить — в себе (например, понимание этого человека, чувство неуверенности относительно того, что делать дальше) или в другом человеке (например, его взгляд на свои способности, склонность паниковать при возникновении конфликта). Изменение, которого мы добиваемся, может быть произведено в чувствах, идеях, словах или действиях. Чтобы производить эти изменения, люди разработали необъятный арсенал средств воздействия. Здесь мы, конечно, ограничимся теми, которые используются в психотерапевтических беседах.*

*Стараясь побудить наших пациентов обратиться к своей субъективной жизни, мы следим за множеством сигналов и задействуем многие из собственных свойств. При этом наиболее очевидным является способ отбора слов, которые мы говорим, и то, как мы произносим эти слова. Класс паттернов, вызывающих изменения, я назвал межличностным давлением.*

*В этой главе описано и проиллюстрировано использование межличностного давления. Для чего взят образ клавиатуры, предполагающий наличие множества способов межличностного давления различной интенсивности, и рассматриваются четыре вида давления: слушание, руководство, структурирование и требование.*

Межличностное давление относится к тому, насколько сильно психотерапевт пытается повлиять на то, что пациент будет думать, чувствовать, говорить или делать в результате беседы. Такое влияние может иметь любую мыслимую цель. Психотерапевт может хотеть лучше понять прошлую жизнь пациента, подвести пациента к большему осознанию подавленных эмоций, помочь себе самому проникнуться большим доверием к предполагаемой интерпретации, побудить пациента взять на себя более существенные обязательства в отношении работы, подвести интервью к завершению, или произвести любое другое из бесчисленного количества изменений в себе или в пациенте. Эти изменения могут пойти на пользу каждому из них или обоим сразу.

## Является ли давление манипулированием?

Использование межличностного давления *не* предполагает необходимости или желательности манипулирования пациентом или превращения его в объект воздействия. Естественно, оно может быть использовано манипулятивно, но это будет результатом намерений человека, который его использует, а не неотъемлемым свойством межличностного давления как такового.

В широком понимании давление — это универсальная характеристика человеческого взаимодействия всех видов. Иногда мы воображаем, что любая попытка повлиять на другого человека является вторжением или покушением на автономию личности. Это далеко от истины. Когда мы ценим других и наши отношения с ними, мы заботимся об их действиях и переживаниях, и эта забота влияет на способы, которыми мы стараемся помочь им. Таким образом, давление, которое мы используем в общении с кем-то, является показателем значимости для нас этого человека. У нас нет намерения как-то повлиять на человека лишь тогда, когда мы к нему равнодушны.

У давления есть множество форм и степеней интенсивности. Например, здесь представлены четыре возможных ответа психотерапевта на одно и то же высказывание пациента. Разница заключается в том, сколько давления они в него привносят:

### Эпизод 4.1

**Клиент — Джой Линдсей, психотерапевт — Джо Бриджмен**

К-1. Ну, я и сказала ему, что мне надоело, я устала от его постоянных жалоб на то, какая я, и если он не прекратит, я уйду и... *(Она сбивается, видно, что ей не уютно.)* Ну, во всяком случае, думаю, что мне пора было на чем-то остановиться и... *(снова кажется, что она потеряла нить и сидит, напрягшись).*

П-1А. Сейчас ты выглядишь такой несчастной, Джой. Что происходит у тебя внутри?

П-1Б. Гм-хмм... *(Терпеливо ждет.)*

П-1В. Если ты будешь останавливаться каждый раз при подходе к чему-то неприятному, то ты просто не дашь психотерапии хоть как-то помочь тебе.

П-1Г. Скажи мне, пожалуйста, на что похоже то, что происходит внутри тебя, когда у тебя вот так «кончается завод»?

Итак, какой из ответов правильный?

Естественно, правильным может быть каждый ответ или не один из них. Это зависит от множества причин. Например, если это происходит в первые минуты первого интервью Джой с психотерапевтом, то терпение (П-1Б),

наверное, подходит. Если это 37-е интервью с Джой и Джой постоянно останавливается, удерживая себя от выражения любых рвущихся на волю эмоций, то, возможно, ближе будет искренняя конфронтация (П-1В). Между этими моментами есть места, когда фокусирование внимания на чувствах Джой (П-1А) или приглашение ее к раскрытию своих внутренних переживаний (П-1Г) будут наиболее полезны.

Цель этой демонстрации — показать, что существует диапазон возможностей: от того, чтобы дать Джой возможность продолжать говорить так, как она хочет, и до серьезного усилия, направленного на то, чтобы изменить следующую реплику Джой. Эта шкала *межличностного давления* описывает, насколько сильно мы «давим» на человека, с которым говорим, насколько мы стараемся воздействовать на то, что он чувствует, думает, говорит или делает, так, чтобы в результате получилось что-нибудь отличное от того, что было бы, если бы мы вообще ничего не сказали.

Если рассмотреть ответы психотерапевтов в терминах шкалы межличностного давления, то П-1Б — минимальная степень давления, следующая — П-1Г, затем — П-1А и, наконец, П-1В — самая сильная степень давления. Прямо сейчас, в начале, давайте очень четко уясним: эта шкала никоим образом не является шкалой хороших/плохих ответов. В психотерапии есть место всем степеням межличностного давления. Искусство состоит в том, чтобы знать, насколько, когда и как его применять.

## Клавиатура межличностного давления

Представьте себе клавиатуру, на которой «клавишами» служат разные ответы психотерапевта, как на рис. 4.1<sup>1</sup>. Чтобы освоить метафору в полном объеме, мы можем представить, что весь диапазон межличностного давления делится на четыре октавы. Как и на музыкальной клавиатуре, восьмая нота одной октавы является первой нотой следующей. Это подчеркивает то, что между разными сегментами общей шкалы нет резких границ. Точно так же нам необходимо помнить, что существует бесконечное количество возможных градаций и вариаций. Черные клавиши на клавиатуре представляют некоторые из них.

---

<sup>1</sup> Клавиатура читается справа налево по номерам октав. Это связано с тем, что октава слушания ассоциируется с сопрано, а октава требования — с басом; эстетически это оправданно, но слегка непривычно для нашего обычного направления чтения (слева направо). — *Примеч. авт.*



**Рис. 4.1.** Клавиатура межличностного давления и четыре основные октавы (виды) интенсивности давления

Каждая октава состоит из ответов, которые содержат примерно одинаковое «количество» (степень) воздействия. Таким образом, мы говорим о первой четверти клавиатуры как о такой, в которой психотерапевт в основном *слушает*. Вторая организуется вокруг попыток *руководить*, третья включает *инструктирование*, и наиболее интенсивно давление в той четверти, где психотерапевт *требует* от пациента каких-то изменений. Эти термины скорее обозначают, чем ограничивают, т. е. не каждый ответ в соответствующей октаве будет соответствовать этим характеристикам.

## Вербальное и невербальное

Как уже говорилось в первой главе, большая часть моих предположений относится к вербальной части психотерапии. Она лучше поддается описанию в книге. Но необходимо четко понимать: невербальная коммуникация является принципиально неотъемлемой частью реального разговора. Внимательные психотерапевты знают, что их собственный язык тела — мимика, жесты, позы, характеристики речи — очень много рассказывают пациентам о самих психотерапевтах, и они очень внимательно следят за коммуникацией своих пациентов по тем же самым каналам.

Слова о важности невербального приобретают особую значимость, когда мы приступаем к концептуальному разговору об обычных степенях давления в различных ответах психотерапевтов. В реальном клиническом использовании всякий конкретный ответ может быть выражен так, что будет



принадлежать к любой точке шкалы. Часто невербальное сопровождение произносимых слов меняет степень вложенного давления. Например, молчание, самая слабая «клавиша», временами может оказывать очень сильное давление.

К-А. Док, я в отчаянии. То есть вы должны помочь мне. Я не могу больше. Пожалуйста, скажите мне, что делать. Пожалуйста!

П-А (*бесстрастное молчание*).

Хотя трудно себе представить случай, когда такое молчание можно счесть подходящим ответом для этого обезумевшего пациента, пример демонстрирует, что молчание, т. е. отказ ответить открыто, может быть сам по себе сильным межличностным давлением.

#### **ТАБЛИЦА 4.1. Краткое содержание шкалы межличностного давления**

##### *Первая октава: слушание*

- **Функции.** Расположить пациента к себе, побудить его говорить; получить рассказ пациента без искажений со стороны психотерапевта.
- **Примеры.** Получение деталей переживаний пациента, слушание для эмоционального катарсиса, выяснение взглядов пациента на его собственную жизнь или на то, как он определяет для себя цели.

##### *Вторая октава: руководство*

- **Функции.** Дать направление и поддержку рассказу пациента, удержать его в колее, выявить другие аспекты.
- **Примеры.** Исследование понимания пациентом ситуации, отношений или проблемы; развитие готовности узнать новые аспекты или получить обратную связь.

##### *Третья октава: инструктирование*

- **Функции.** Передача информации или указаний, имеющих рациональное и/или объективное обоснование.
- **Примеры.** Назначения, советы, инструкции, описание сценария изменений в жизни.

##### *Четвертая октава: требование*

- **Функции.** Привнесение психотерапевтом своих личностных и эмоциональных ресурсов, позволяющих побудить пациента измениться.
- **Примеры.** Субъективная обратная связь, похвала, наказание, награда, усиленная пропаганда взглядов психотерапевта.

Основные отличительные черты шкал межличностного давления кратко представлены в табл. 4.1. Теперь мы рассмотрим каждую из октав, чтобы проиллюстрировать возможные ответы и их использование. Внутри каждой октавы примеры ответов расположены по мере возрастания давления.

## Первая октава: слушание

Наиболее фундаментальным умением психотерапевта является продуктивное слушание. Все остальное, что делает психотерапевт, опирается на его развитую способность слышать одновременно на многих уровнях. Такое слушание представляет собой нечто существенно большее, чем пассивное фиксирование — это динамическая готовность, которая включает многие модальности чувств, а также интуицию, рефлекссию и специально развиваемую эмпатию.

Эту октаву межличностного давления определяют по форме ответов, в которых буквальное содержание вторично по отношению к содержащемуся в них мощному посланию к пациенту. Психотерапевт призывает его использовать психотерапевтическую возможность наиболее полно сказать то, что ему нужно высказать.

### Основные характеристики этой октавы

*Скрытое послание психотерапевта:* «Мне интересно то, что ты хотел бы сказать. Я пытаюсь понять это полностью. Я принимаю сейчас твои слова без того, чтобы обязательно согласиться или не согласиться. Просто скажи все это так, как ты хочешь».

*Соотношение количества высказываний:* пациента побуждают говорить значительно больше, чем говорит психотерапевт. Последний в основном старается поддержать наиболее полное самовыражение пациента и редко привносит в разговор свои собственные взгляды и размышления.

*Субъективность:* пациент сам в целом определяет, насколько глубоко ему погружаться в субъективное, хотя психотерапевт может выборочно отвечать на возникающие моменты погружения (см. раздел III «Влияние на субъективное»).

*Открытое убеждение:* психотерапевт избегает любых таких попыток, специально стараясь продемонстрировать свободу пациента продолжать то, что он выбрал.

*Роль психотерапевта:* задачи психотерапевта состоят в том, чтобы стимулировать самовыражение пациента, добиваться, чтобы оно было как можно более подробным, показывать искреннее принятие права пациента на собственные взгляды, а также получить такую информацию и составить себе такое впечатление, которые были бы полезны на других этапах работы.

## Примеры типичных форм ответов

*Молчание:* психотерапевт не говорит, но всем своим поведением старается передать принятие и понимание, которые должны помочь самовыражению пациента.

*Наведение мостов:* это звуки, которые мы все произносим, когда внимательно слушаем, и которые мягко дают говорящему понять, что его поддерживают: «Угу». «Мммм». «Я понимаю». «Да» (не как ответ на вопрос).

*Парефразирование:* психотерапевт возвращает пациенту некоторые из его последних высказываний. Часто это сопровождается использованием синонимов некоторых слов пациента, хотя это никоим образом не является необходимым. Эта форма ответа особенно полезна, когда пациента захлестывают эмоции, но она же может быть и совершенно непродуктивна, если используется попугайски, монотонно, механически.

В этом разделе примеры представляют собой высказывания одних и тех же людей в пределах одного и того же содержания, чтобы дать читателю возможность ухватить контекст. Только не надо считать, что этот диалог представляет собой образец желательного или нежелательного использования ответов этих уровней в реальной практике.

Вот один из примеров приемлемого использования парефразирования:

### Эпизод 4.2

К-3. Я пыталась. Бог свидетель, я старалась, как могла, но, мне кажется, ничего не помогает (*вздыхает, качает головой*).

П-3 (*понимающий тон*). Кажется, что ничего не помогает.

П-4. Ну да. Честно говоря, иногда мужество меня совершенно покидает, и я чувствую, что все безнадежно.

*Подведение итога:* психотерапевт сводит воедино несколько связанных положений из того, что рассказал пациент, и возвращает их пациенту, чтобы продемонстрировать понимание.

П-5. Джой, ты много раз пыталась, и тебе кажется, что ты не можешь до него достучаться. Ты думаешь о том, чтобы уйти, чтобы все бросить. Иногда ты просто попадаешь в отчаяние.

К-5. Ох, да, все так. Именно так все и обстоит.

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
|  | Молчание                           |
|  | Наведение мостов                   |
|  | Перефразирование                   |
|  | Подведение итога                   |
|  | Побуждение говорить                |
|  | Отражение очевидного               |
|  | Предложение расширить высказывание |
|  | Открытые вопросы                   |

**Рис. 4.2.** Примеры форм ответов, типичных для слушания, или первой октавы межличностного давления

Иногда психотерапевт пытается учить или интерпретировать пациента, используя суммирующие высказывания. Хотя временами это, конечно же, возможный шаг, необходимо осознавать, что, поступая так, выходишь за пределы слушания. Это оказывает гораздо больше давления (происходит переход на инструктирование, т. е. на третью октаву).

*Побуждение говорить:* психотерапевт дает общие подбадривающие комментарии, которые не ведут в каком-то определенном направлении, а побуждают пациента продолжать процесс: «Вы делаете это прекрасно, продолжайте...», «Я понимаю, вы выражаетесь отчетливо и ясно».

*Отражение очевидного:* психотерапевт понятными словами выражает чувства или отношения пациента, которые были видны в его поведении, но до этого момента лишь подразумевались, а не выражались явно. Это особенно полезно с теми пациентами, которые с трудом осознают собственные эмоции или взгляды. Кроме того, нужно отдавать себе отчет в том, что использовать эту форму для попытки раскрыть неосознаваемый материал — значит выйти за рамки слушания. В этой октаве говорить можно лишь о тех переживаниях пациента, которые проявляются настолько явственно, что пациент с готовностью признает их, если психотерапевт их называет.

К-6. Вчера вечером я с ним снова разговаривала, но он даже не захотел пошевелиться. Он действительно меня даже не слышал (*тяжело вздыхает*). Я еще ужасно не хочу сдаваться, потому что... ну, иногда мы...

П-6. Когда ты так разочарована, как сейчас, ты думаешь о том, как это бывает в другие моменты.

*Предложение расширить высказывание:* психотерапевт обращается к тому, что пациент уже затронул в разговоре и побуждает пациента больше сказать по этой теме или об этом чувстве. Если психотерапевт не хочет переходить границ слушания, ему нужно позаботиться о том, чтобы оставаться в рамках сказанного пациентом и не вводить какие-то новые темы.

П-7. Джой, ты говоришь, что иногда чувствуешь «отчаяние». Не могла бы ты сказать об этом побольше?

*Открытые вопросы:* это вопросы, которые почти не ограничивают ответ пациента — ни прямо, ни косвенно: «Что, как вы считаете, мне важно понять о вас?», «Скажите, о чем вы думали с тех пор, как мы с вами разговаривали последний раз?» (приглашение, которое по форме не содержит вопроса, но, по сути, является именно вопросом).

## Резюме

Слушание — это такой способ ведения беседы, при котором основная нагрузка в разговоре приходится на пациента, тогда как психотерапевт ограничивается подбадриванием, принятием и наблюдением (для себя). Так как достоинство слушания заключается в том, что оно дает наименее искаженный вмешательством извне взгляд на то, как пациент представляет себя и видит свой мир, этот подход приносит пользу на многих этапах глубинной психотерапевтической работы, особенно часто в следующих трех случаях:

- а) когда психотерапевт собирает информацию об окружении клиента, его заботах, эмоциональной жизни и тому подобных вещах;
- б) когда психотерапевт осмысливает то, что уже сделано к этому моменту, наблюдает эффекты каких-либо интервенций или пытается выбрать направление дальнейших действий;
- в) когда пациент научился производить внутреннее исследование и не нуждается в частых вмешательствах психотерапевта.

## Вторая октава: руководство<sup>1</sup>

Многие из преимуществ слушания присутствуют и в этой октаве. Однако, используя эту октаву, психотерапевт идет на компромисс — некоторое повышение возможности следовать за клиентом за счет некоторой потери спонтанности собственной презентации пациента. Тем не менее шкала здесь очень подвижна, и умелый психотерапевт может варьировать соотношение цена — выгода в своих интересах и в интересах клиента.

В общем, желательно, чтобы руководство разговором было ненавязчивым, побуждающим ко все большему погружению и чутким к потребностям пациента в данный момент. Часто встречаются случаи, когда психотерапевту нужно подвести пациента к важным, но отвергаемым темам или чувствам, а бывает, что руководство используется в основном чтобы помочь пациенту быть достаточно последовательным в приобретении свежего взгляда на знакомые проблемы.

### Основные характеристики этой октавы

*Скрытое послание психотерапевта:* «Я хочу, чтобы ты рассказал мне о том, что заботит тебя, о чем ты хочешь, чтобы я знал. Ты будешь вести наш разговор, но я буду время от времени делать предложения относительно того, как это будет происходить».

*Соотношение количества высказываний:* пациент обычно говорит больше, чем психотерапевт, а активность психотерапевта может изменяться от редких высказываний до частых вмешательств. Однако необходимо осознавать, что чем чаще происходят вмешательства психотерапевта, тем выше давление, независимо от формы вмешательства.

*Субъективность:* в своем самораскрытии психотерапевт ограничен, но он может побуждать пациента к раскрытию его внутренних переживаний. Это не односторонняя манипуляция, но попытка отдать приоритет потребностям и переживаниям пациента. Руководство часто используется, чтобы помочь пациенту перейти от отстраненных отчетов о себе к более личностному и эмоциональному раскрытию.

*Открытое убеждение:* усилия психотерапевта повлиять являются относительно мягкими и отчетливо связанными с тем, что уже предоста-

---

<sup>1</sup> Таким образом переведено слово *guiding* — в данном случае это нечто среднее между «сопровождением», «ведением», «помощью» и «руководством». — *Примеч. пер.*

вил пациент. Оставаясь в рамках руководства, можно привести новый материал, оказывающий влияние на пациента, не выходя за границы этой октавы.

*Роль психотерапевта:* психотерапевт выражает искренний интерес в том, что хочет сказать пациент, и использует руководящие высказывания, чтобы углубить и расширить этот отчет. Очевидно, психотерапевт имеет некоторый общий взгляд относительно того, что требует особого внимания, и старается усилить это направление.

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
|  | Открытые вопросы                  |
|  | Выбор части                       |
|  | Фактическое информирование        |
|  | Непосредственное структурирование |
|  | Равноценные альтернативы          |
|  | Общее структурирование            |
|  | Предложение тем                   |
|  | Мягко сфокусированные вопросы     |

**Рис. 4.3.** Примеры форм ответов, типичных для *руководства* или второй октавы межличностного давления

## Примеры типичных форм ответов

*Открытые вопросы:* это та же самая форма ответов, что обсуждалась в конце октавы слушания. Типичный вопрос на этом уровне: «Нарисуйте мне общую картину того, что заставило вас обратиться к психотерапии», «Какие у вас есть соображения о том, что с вами происходит в последнее время?»

*Выбор части:* психотерапевт выбирает из того, что говорит пациент, один из аспектов, требующий дальнейшей проработки. Это похоже на «предложение расширить тему» в октаве слушания; разница заключается в том, что в октаве руководства психотерапевт выбирает аспект высказывания пациента, который сам пациент не выделяет явно.

К-8. Я годами убеждала его кого-нибудь повидать, буквально годами. Я знаю, что ему нужна помощь, но я не могу помочь ему.

П-8. Что впервые натолкнуло вас на мысль, что ему нужна помощь?

*Фактическое информирование:* психотерапевт дает пациенту информацию, которая имеет отношение к тому, что он сказал, но прямо не говорит о том, что пациент должен делать с этой информацией.

П-9. Иногда людям нужно перепробовать все, что они могут себе сами вообразить, прежде чем они захотят обратиться за помощью.

*Непосредственное структурирование:* структурирование — это такие высказывания, в которых психотерапевт предлагает способ использования самого разговора. Непосредственное структурирование относится к тому, что происходит в момент, когда делается предложение.

К-10. Всегда одно и то же. Мы начинаем нормально, а потом... ну, как прошлой ночью... Ох, зачем все это?

П-10. Джой, сейчас просто расскажи мне о прошлой ночи, придержи свое беспокойство о других вещах на потом.

*Равноценные альтернативы:* психотерапевт выделяет открытые для пациента возможности, не выдвигая аргументы в пользу какой-либо из них. Это искреннее открытое приглашение рассмотреть альтернативы, а не скрытая попытка заставить его принять тот курс, который психотерапевт считает наилучшим.

П-11. Как я понимаю, вы можете или остаться с ним до тех пор, пока не проработаете все проблемы здесь, или на время уехать и посмотреть, станет ли вам хоть немного легче. Что вам кажется более реальным?

*Общее структурирование:* этот тип структурирования определяет более общую часть психотерапевтической работы — всю сессию или даже более длительную фазу работы.

П-12. Мы достигли точки, с которой работа может пойти лучше, если вы возьмете на себя больше ответственности за то, чтобы рассказывать мне обо всех своих мыслях в эти дни, когда вы пытаетесь решить, что делать. А я буду слушать и иногда подбрасывать мысли или предложения, но не буду говорить столько, сколько говорил до сих пор. Таким образом, вы сможете более глубоко исследовать сами себя, чтобы быть уверенной в том, что ваше решение настолько четкое, насколько это вообще возможно. Вам это подходит?

*Предложение тем:* психотерапевт предлагает тему, которую пациент, может быть, хочет обсудить. Подразумевается, что предложенное будет



полезно, но очевидно, что пациент может не согласиться или выбрать себе какую-нибудь другую задачу, если захочет.

П-13. Что сейчас может быть полезно, Джой, так это если бы ты выбрала один из этих вопросов, которые, как ты говорила, тебя «доставляют», и исследовала его как можно более полно. Ты упомянула раздел по суду, совместную поездку, визит к консультанту по семейным вопросам и еще несколько возможностей. Какое из предложений, как тебе кажется, имеет смысл сейчас проанализировать?

Заметьте, что психотерапевт дает ряд возможных тем.

*Мягко сфокусированные вопросы:* на то, что можно считать приемлемым ответом, накладываются некоторые ограничения. В зависимости от контекста вопроса, они могут быть явными или скрытыми. «Какими были ваши сестры, когда вы были молоды?» «Какие у вас мысли по поводу источника этого постоянного чувства тревоги?» Сравните эти реплики с открытыми вопросами октавы слушания или еще более ограничивающими вопросами конца третьей октавы: «Хелен, как вы ладили с вашей сестрой?»

## Резюме

В сравнении с октавой слушания октава руководства ставит психотерапевта в откровенно активную позицию, хотя основная ответственность за течение разговора все еще лежит на пациенте. В этой октаве психотерапевт выбирает (из того, что предоставляет ему пациент) те аспекты, которые он считает наиболее плодотворными. Большая часть контроля разговора может осуществляться без жесткого вторжения в погружение пациента. Искусство тактичного, но твердого руководства состоит в том, чтобы подвести пациента к большему осознанию себя, и является знаком истинной виртуозности психотерапевта.

## Третья октава: инструктирование

В бытовых разговорах слово *инструктирование* используется в двух взаимосвязанных, но противоположных значениях. Мы говорим об «инструктировании студентов», имея в виду, что учим их, но говорим также «инструктировать работника», т. е. авторитетно отдавать распоряжения, которые должны быть исполнены. Оба эти значения уместны в отношении этого вида межличностного давления, так как в обоих случаях инструкции

психотерапевта основаны на объективных или рациональных положениях. Эффекты воздействия этой октавы описываются объективными (и в этом смысле безличными) терминами. То, что влияет более лично и субъективно, сосредоточено в четвертой октаве.

### Основные характеристики этой октавы

*Скрытое послание психотерапевта:* «Я хочу, чтобы ты усвоил некоторые объективные и важные моменты, которые имеют отношение к тому, о чем мы уже говорили. Тебе нужно знать, как они применяются». (Отметьте слово *объективные*.)

*Соотношение количества высказываний:* это соотношение в октаве инструктирования бывает очень разным с некоторой тенденцией к тому, чтобы интенсивное участие психотерапевта перемежалось с периодами относительного небольшого вмешательства (возможно, переходом на первую или вторую октавы). Источниками большинства вариаций в использовании инструктирования профессионалами являются личностный стиль и теоретические ориентации.

*Субъективность:* в своем собственном вмешательстве психотерапевт в основном полагается на объективное, но в том, что он стремится получить от пациента, психотерапевт сосредоточен прежде всего на субъективном.

П-14. Джой, ты уже убедилась, что, когда ты пытаешься справиться со своей депрессией, стараясь самостоятельно отыскать ее причины, это не очень помогает. Сейчас ты опять соскальзываешь на этот путь. Может быть, лучше будет, если ты позволишь себе сейчас погрузиться в свои чувства?

*Открытое убеждение:* усилия психотерапевта (как уже было проиллюстрировано) проявляются в том, что он говорит, и в том, как он это говорит. Сила доказательств и поддержка объективной информации используется для того, чтобы «подтолкнуть» пациента к чувствам и мыслям или словам и действиям, которых иначе не добиться.

*Роль психотерапевта:* находясь в этой октаве, психотерапевт учит, указывает и использует авторитет знаний и своей позиции. Все эти действия направлены на то, чтобы добиться от пациента понимания и сотрудничества, причем не только такого, которое возникает в обычном общении между людьми, но и такого, которое, по крайней мере имплицитно, включает профессиональную роль психотерапевта.

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | Мягко сфокусированные вопросы |
|  | Рациональные советы           |
|  | Поддержка                     |
|  | Разубеждение                  |
|  | Обучение                      |
|  | Неравноценные альтернативы    |
|  | Указания                      |
|  | Узкие вопросы                 |

**Рис. 4.4.** Примеры форм ответов, типичных для инструктирования, или третьей октавы межличностного давления

### Примеры типичных форм ответов

*Мягко сфокусированные вопросы:* это, конечно, совпадает с высшей ступенью октавы руководства: «Что родители рассказывали вам о сексе?», «Теперь остановитесь и расскажите мне о своем решении развестись».

*Рациональные советы:* психотерапевт обращается к здравому смыслу, профессиональной информации или специальным знаниям пациента, чтобы усилить некоторые предложения или указания.

П-15. Я знаю, ты сердита, Джой, и хочешь сделать что-нибудь, чтобы отомстить, но я вынужден тебе напомнить, что каждый раз, когда это делала, ты об этом потом жалела. Мы оба знаем, что тебе лучше остыть, прежде чем что-то делать.

П-16. Статистики предостаточно: ранние браки очень часто оказываются неудачными. Я думаю, вам нужно сказать об этом дочери так, чтобы она смогла услышать и понять это. Вы можете это сделать?

*Поддержка:* психотерапевт, отказываясь от относительно нейтральной позиции, типичной для октав слушания и руководства, ясно выражает свое суждение по некоторому вопросу. Однако эта поддержка объективная и рациональная, а не личностная и эмоциональная.

П-17. Джой, тебе было очень тяжело, когда ты столкнулась с этой проблемой, но сейчас, похоже, ты реально продвинулась в ее решении. Ты уже видишь, что если действительно включить в общую картину твои собственные чувства, то можно принимать решение о том, чего ты хочешь, опираясь на более прочную основу.

*Разубеждение:* психотерапевты очень сильно расходятся в том, насколько они считают приемлемым разубеждать пациента. Поэтому было бы глупо предлагать тут жесткие правила. Объективное или рациональное обоснование может быть очень полезно, когда пациент действительно готов принять его. Это особенно верно, когда (как в следующем примере) поддержка опирается на продемонстрированную пациентом силу и не способствует зависимости от психотерапевта. Конечно, предложенное преждевременно, разубеждение может быть воспринято пациентом как опека и, более того, может сбить с толку.

К-18. Я старалась как проклятая, но, похоже, все равно ничего не получается. Иногда кажется, что все налаживается, а потом все идет к черту, и я возвращаюсь к тому, с чего начала.

П-18. Я знаю, что тяжело продолжать попытки, когда дела так плохи, но тебе необходимо понять, что, в действительности, ты не возвращаешься к тому, с чего начала. Вспомни, в прошлом месяце, после безуспешных попыток целого года, ты смогла решить в целом проблему с домом. Теперь, в этом месяце, ты, похоже, уже выработала основные вехи финансового соглашения. Были возвраты, но если ты посмотришь на картину в целом, ты увидишь, что прогресс есть.

*Обучение:* психотерапевт старается помочь пациенту освоить информацию, умения, понять новые перспективы или еще какой-то материал, который окажется полезным в дальнейшем. Это может быть прямая передача материала, или все это может происходить в форме косвенного обучения. Обучение — еще один элемент психотерапевтической доктрины, относительно которого существует очень много разногласий — одни почти полностью избегают обучения, тогда как другие считают его одной из центральных задач психотерапии.

П-19. Одна из вещей, которые так тяжелы для тебя сейчас, это то, что ты не знаешь, что требуется, чтобы войти в эту программу. Пока ты еще раздумываешь и не уверена, совершенно неудивительно, что ты чувствуешь уныние. Никто из нас не любит пребывать во тьме относительно вещей, которые напрямую нас касаются.

П-20. Насколько я знаю, чтобы получить это место, тебе нужны три вещи: ты должна иметь нужный диплом, который у тебя есть. Ты должна иметь по крайней мере три года соответствующего опыта. Ни ты, ни я ничего не знаем о том, какой опыт необходим. И ты должна иметь рекомендацию опытного члена организации. Ты сказала, что можешь ее получить. Стало быть, мне кажется, что тебе лучше сосредоточиться на втором моменте.

*Неравноценные альтернативы:* хотя у пациента есть разные возможности, но при этой форме давления психотерапевт ясно показывает, что в данном

случае он отдает предпочтение одной из них. Психотерапевт может менять степень давления, которое он вкладывает в предпочтительную альтернативу, от легкого до почти критического. (Однако если он привносит в свои действия личные ценности или настоятельность, ответ принадлежит к четвертой октаве, или требованию.)

П-21. Хелен, ты знаешь, как смущаться, тревожиться или уходить от чего-либо. Как мы вместе видели, ты много раз тревожилась и смущалась, но теперь ты знаешь и то, как избавляться от проблемы и действительно бороться с ней. Ты и только ты решаешь, какой путь сейчас выбрать, но ты должна будешь вскоре выбрать то или другое.

*Указания:* психотерапевт дает пациенту указания, назначения или информацию, которая призывает к некоторым действиям. Когда психотерапевт является врачом, инструктирование может принять форму выдачи предписаний. Другие психотерапевты, получившие соответствующую подготовку, могут осуществлять некоторые виды физического лечения. В любом из этих случаев инструктирование поддерживается авторитетом роли психотерапевта и его профессиональной позиции.

П-22. Нам сейчас надо, чтобы вы собрали все возможные мнения относительно этого вопроса в целом. Подойдите к каждому, скажите ему, что вы делаете, и спросите их мнение. Когда у вас будет эта информация, принесите ее сюда и мы подумаем над следующим шагом.

*Узкие вопросы:* психотерапевт четко определяет, что ему подойдет в виде ответа. «Вы примете участие в этом событии?» «У вас заметно изменилось выражение лица, — что сейчас произошло?» Возбужденному пациенту в конце часа: «Куда вы отправитесь, когда выйдете отсюда? Что вам нужно будет делать?» Как показывают последние два примера, узкие, информационные вопросы могут использоваться, чтобы помочь человеку «вернуться на землю» и помочь определить, как ему справиться с эмоциональным дистрессом.

## Резюме

Инструктирование — это предмет огромных расхождений и арена острых столкновений точек зрения в сообществе психотерапевтов<sup>1</sup>. Оно обладает

---

<sup>1</sup> Роджерс у нас ассоциируется со взглядами, предполагающими, что обучение и указания антитерапевтичны, тогда как Эллис представляет противоположную точку зрения, при которой основная ставка делается именно на такие интервенции. — *Примеч. авт.*

очень большим потенциалом влияния на пациентов. По моему мнению, если оно используется чутко и умело, оно может существенно повлиять на прогресс пациента, но если его использовать неуклюже или чрезмерно, то оно обязательно будет препятствовать глубине и длительности психотерапевтического влияния.

## Четвертая октава: требование

Несмотря на то что есть несколько психотерапевтов, известных (и гордых?) своим поистине драматичным применением сильного давления, для многих психотерапевтов это, вероятно, наименее используемая, меньше всего ценящаяся и наименее понимаемая октава во всей шкале межличностного давления. Частично это происходит от того, что психотерапевты в основном ценят высоко гуманные, взаимно уважительные отношения с пациентами и поэтому воспринимают применение эмоционального давления как диктаторское, негуманное или свидетельствующее о самовлюбленности. Такое отношение может также скрывать за собой страх спровоцировать гнев или отвержение со стороны пациентов. (У меня, конечно же, тоже были такие опасения.) Распространенное неправильное понимание использования интенсивного межличностного давления связывает его с со стремлением наказать, упрекнуть или с враждебностью. Конечно, его можно использовать и таким образом, но в любом случае оно этим не ограничивается, как и покажут наши дальнейшие примеры.

Все это означает, что как ценностные суждения в отношении этой октавы, так и страхи необоснованны. Большинство пациентов хотят видеть и уважают силу убеждения и участия в своих психотерапевтах. Более того, когда они воспринимают эти действия в контексте взаимного уважения и проявляемой заботы об их росте и благополучии, это очень сильно убеждает и поддерживает их в поиске своей собственной силы.

Психотерапия, которая опирается в основном на требование, на мой взгляд, вообще не является психотерапией, но психотерапия, которая никогда не решается на это, может легко стать вялой и неэффективной. Виртуозный психотерапевт должен уметь пробежаться по всем клавишам шкалы межличностного давления и при этом оставаться чутким к потребностям пациента, верно выбирать время и формулировки, и прежде всего — не терять собственного достоинства и не нарушать обязательств.

## Основные характеристики этого уровня

*Скрытое послание психотерапевта:* «Я намерен убедить тебя — или, если это необходимо и возможно, заставить тебя — некоторым образом изменить то, что я считаю важным. Для этого я применю все силы, которые смогу привлечь. Я надеюсь, ты поймешь — я поступаю так, будучи уверенным, что это исключительно в твоих интересах, но что бы ты ни думал, я твердо намерен сделать это». (Применение силы приемлемо только в конце этой октавы.)

*Соотношение количества высказываний:* широко варьирует, включая случаи, в которых психотерапевт «захватывает» почти всю сессию, и случаи, в которых он делает лишь редкие (но чрезвычайно веские) интервенции.

*Субъективность:* психотерапевт честно, но избирательно говорит о своих чувствах, эмоциях, ценностях и суждениях. Он готов взять на себя ответственность за это и использует этот ресурс осмысленно. Фактически суть этой октавы и состоит именно в мобилизации субъективности психотерапевта. В крайних случаях при этом возможно даже несколько упустить из виду чувства и точку зрения пациента.

*Открытое убеждение:* очевидно, что это есть суть данной октавы. Отметим слово «открытое»; если психотерапевт использует свои собственные ценности, эмоции или суждения, но претендует на то, что они объективно обоснованы, может возникнуть ситуация предательства пациента. Использование этого типа взаимодействия требует от психотерапевта готовности принять на себя ответственность за привнесение в действие своей субъективности.

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
|  | Узкие вопросы                   |
|  | Настоятельная просьба           |
|  | Одобрение                       |
|  | Вызов                           |
|  | Подкрепление<br>или неодобрение |
|  | Подстановка                     |
|  | Команды                         |
|  | Отвержение                      |

**Рис. 4.5.** Примеры форм ответов, типичных для требования, или четвертой октавы межличностного давления

*Роль психотерапевта:* использование авторитета, открытых директив, постановка границ, настойчивое требование результата и проявление своих собственных эмоций — вот «инструменты», позволяющие добиваться тех результатов, которые психотерапевт считает наиболее важными.

### Примеры типичных форм ответов

*Узкие вопросы:* вопросы, предполагающие относительно узкий диапазон ответов, которые могут считаться приемлемыми, — они имеют отчетливый элемент требования. Он становится более явным, когда вопрос задается резко и вне контекста; менее явным, когда он связан по содержанию с тем, что говорит пациент. «Ну, так что вы решили в этом случае?» «Когда вы собираетесь заплатить деньги, которые должны мне?» «Я вижу, как это болезненно для вас, и я очень хотел бы знать, думали ли вы о том, чтобы выйти из этой ситуации?»

*Настоятельная просьба:* для того чтобы побудить пациента сделать так, как указывает психотерапевт, используются эмоциональные личностные призывы. Они выражают субъективное побуждение и могут быть дополнены объективными и рациональными материалами, типичными для инструктирования.

П-23. Джой, ты знаешь, как для тебя важно проконсультироваться с медиками по этому вопросу, и я искренне надеюсь, что ты не будешь это больше откладывать.

*Одобрение:* психотерапевт хвалит высказывания или действия пациента. Здесь ключевой элемент — личностное высказывание психотерапевта.

П-24. Хорошо, я должен сказать, что с облегчением услышал, что это не так серьезно. Я рад, что ты это выяснила.

П-25. Приятно слышать, что ты взяла на себя некоторую ответственность в этом вопросе, вместо того, чтобы опять быть несчастной жертвой.

*Вызов:* психотерапевт вступает в конфронтацию с пациентом, высказывая взгляды, противоречащие взглядам пациента или опровергающие их. Иногда материалом для конфронтации может служить то, что сам пациент говорил до этого; иногда такой материал привлекается из других источников.

П-26. Я устал слушать, как вы снова и снова копаетесь во все том же старом дерьме! Почему, черт побери, вы тоже от этого не устаете?



- К-27. Я просто стоял тут, когда она это делала. Что еще я мог сделать? Я был беспомощен.
- П-27. Конечно, вы скорее будете беспомощны, чем прямо взглянете на конфликт, который был непосредственно тут, перед вами.
- П-28. Вы снова и снова говорили мне, что хотите как-то изменить отношения с ней, но каким-то образом все время возвращаетесь к тому же.

*Подкрепление или неодобрение:* психотерапевт использует авторитет, ценностные суждения или другие сильные средства поддержки в защиту или против взглядов клиента, его действий, намерений и тому подобного материала.

- К-29. Я уже сказала тебе все, что думала по этому поводу. Больше нечего обсуждать, я все рассказала.
- П-29. Хелен, тому, что ты говоришь, на самом деле конца нет. Конец этому можешь положить только ты сама — определив, насколько глубоко ты намерена в это погрузиться. Я не верю, что в тебе уже ничего нет.
- П-30. Вы действительно хорошо поработали, исследуя все это, ничего удивительного, что сейчас вы чувствуете некоторое опустошение. Мы оба знаем, что вам нужно достичь большего, но не сегодня. Сейчас расслабьтесь на несколько минут.

*Подстановка:* психотерапевт использует авторитет, чтобы в целом или частично принять на себя ответственность. От всеобъемлющей ответственности — обязать пациента обратиться в психиатрическую лечебницу, чтобы обезопасить его или окружающих, до ограниченной — сказать пациенту, чтобы он не настаивал на продолжении бессмысленных или опасных распросов или действий.

- К-31. Я сегодня опять вернулся, и все снова завертелось. Они меня обманывают, и я почти в отчаянии.
- П-31. Давай посмотрим, что я могу сделать. Я знаю, что начальник сейчас там, и я могу ему позвонить и узнать, не можем ли мы предпринять какие-то действия прямо сейчас.

*Команды:* психотерапевт отдает распоряжения, однозначно воздействующие на пациента. В них не должно быть ни единого намека на возможности дискутировать или жаловаться.

- П-32. Вы продолжаете угрожать суицидом и отказываетесь пересмотреть это; поэтому я вам очень серьезно говорю, что вы не покинете это помещение никак иначе, кроме как в сопровождении полиции. Единственная альтернатива для вас — выработать четкий контракт со мной, так, чтобы я был уверен, что вы

не предпримете никаких действий против себя прежде, чем мы с вами снова встретимся.

*Отвержение:* психотерапевт однозначно отказывается от пациента, так, чтобы это отрицание распространилось на пациента как личность.

Это не психотерапевтическое действие<sup>1</sup>. Здесь оно приводится только для того, чтобы завершить шкалу. В тех нескольких случаях, свидетелем которых я был, это случалось после того, как устанавливался некоторый психотерапевтический альянс. В результате травма, нанесенная пациенту и его способности вступать в доверительные отношения с другим психотерапевтом, оказывалась очень серьезной. Однако мы должны осознавать, что иногда необходимо прервать те психотерапевтические отношения, которые уже установились. Если отношения установились совсем недавно и еще не окрепли, это можно сделать на уровне инструктирования. С другой стороны, если установились уже развитые отношения, но по некоторым причинам необходимо преждевременное окончание (например, болезнь психотерапевта или его отъезд), то должна быть проделана большая работа на других уровнях для того, чтобы предотвратить переживание пациентом прекращения работы как личностного отвержения.

## Резюме

Эта октава определяет важную часть оснащения психотерапевта. Очень редко начинающим психотерапевтам помогают научиться использовать ее легко, комфортно и эффективно. В большинстве долговременных жизненноизменяющих психотерапевтических курсов наступает момент, когда необходимо ввести в действие собственные силы и ценности психотерапевта; быть слишком мягким в эти моменты — значит быть антитерапевтичным и потерять возможность углубить работу.

---

<sup>1</sup> Такой случай и его почти катастрофические последствия описан в: Bugental, 1976, р. 237–277. — *Примеч. авт.*

## Использование межличностного давления в психотерапевтической практике

### Использование всех октав шкалы

Должно быть ясно, что эффективная психотерапия требует от психотерапевта способности использовать все уровни межличностного давления так, как того требует актуальный момент работы. Некоторое время гораздо лучше действовать в пределах одной октавы, чем часто двигаться вверх и вниз по клавиатуре. Типичная сессия на раннем этапе психотерапевтического курса может выглядеть примерно так:

|                                  |                                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------|
| Начало .....                     | Слушание                                   |
| Переход (к следующей фазе) ..... | Немного руководства                        |
| Первая фаза работы .....         | В основном слушание,<br>иногда руководство |
| Переход .....                    | Очень немного инструктирования             |
| Вторая фаза работы .....         | Слушание, немного больше<br>руководства    |
| Переход .....                    | Немного инструктирования                   |
| Завершение .....                 | Руководство                                |

Конечно, с одной стороны, как единственно возможный вариант, этот план — бессмыслица; ни одно интервью не может быть так спланировано заранее. Но этот план говорит о том, что психотерапевт редко ведет все интервью в одном режиме. Более того, психотерапевту не стоит на протяжении конкретной фазы давать каждый ответ в доминирующем на этой фазе режиме. Чаще бывает так, что большинство ответов даются в одном режиме, но при этом есть отдельные вкрапления ответов из других октав.

### Использование давления пациентом

Каждый раз, когда один человек говорит что-то другому, он использует межличностное давление, это вовсе не какой-то таинственный феномен кабинета психотерапевта. Это понятие — просто отличное увеличительное стекло, через которое можно рассматривать разговор в других ситуациях, и новоиспеченные психотерапевты поступают очень хорошо, если так его

используют. Осознать это — значит осознать, что разумно обращать внимание еще и на то, какие способы межличностного давления используют пациенты.

Все нижеследующее является кратким описанием некоторых наиболее часто встречающихся приемов использования межличностного давления, с помощью которых пациенты пытаются повлиять на своих психотерапевтов. Конечно же, это не исчерпывающий список, но он дает общее представление о таких попытках.

*Элементы слушания у пациента:* они ограничены наведением мостов («Угу», «Понятно», «Да») и перефразированием в целом того, что сказал психотерапевт, но их пересказ более дидактичен, чем высказывания психотерапевта.

*Элементы руководства у пациентов:* пациент просит совета, поддержки, или просит, чтобы его разубедили, предлагает темы для работы, но ждет подтверждения, или просит психотерапевта прояснить или расширить, то, что он сказал.

*Элементы инструкторирования у пациента:* пациент предоставляет информацию, приводит факты или авторитетное мнение в поддержку своих взглядов. Он рассказывает о том, что ему что-то нужно или он чего-то хочет от психотерапевта, но делает это так, чтобы психотерапевт понял, что это его право как пациента. Акцент делается на обоснованности или общей приемлемости того, что предлагает пациент.

*Элементы требования у пациента:* они отличаются тем, что эмоции и потребности пациента подчеркиваются особенно сильно. Таким образом, они становятся существенно более личностными и настоятельными. Вот типичный пример:

К-33. Я сейчас так несчастен. Можете вы что-нибудь сделать, чтобы помочь мне чувствовать себя лучше? (*Плачет.*) Я даже не уверен, смогу ли я дальше выдерживать все это, если кто-нибудь мне не поможет.

К-34. Черт побери, вы здесь сидите и берете мои деньги, но не сделали даже малости, чтобы заработать их. Ради Бога, можете вы сойти с вашего чертового трона и сказать, что мне делать?

К-35. Последнее, что вы сказали, сильно отличается от того, как я вижу ситуацию. Я не могу сказать вам, как это важно для меня. Вы так здорово видите ситуацию и помогаете мне увидеть ее, что я просто счастлив получать вашу помощь. Я ничуть не лщу вам, я действительно так думаю. И я хочу, чтобы сегодня вы мне так же помогли со всей этой историей с моей матерью. Я уже сообразил, как получить свежую идею о том, что там сделать, и я знаю, что вы можете помочь мне с этим.

## Слово предостережения

Говоря о том, насколько важно для психотерапевта научиться чувствовать, как пациент применяет давление, я хочу порекомендовать придерживаться эти наблюдения до тех пор, пока психотерапевт не достигнет высокой степени мастерства в наблюдении и использовании шкалы давления для собственной работы. До этого попытка наблюдать давление во время ведения психотерапии может привести только к путанице и потере аутентичного присутствия психотерапевта.

## Путешествие психотерапевта

Первый случай психотерапии с пациентом произошел у меня примерно в то же время, как я наткнулся на книгу, открывшую мне новый мир, — Карл Роджерс «Консультирование и психотерапия»<sup>1</sup>. Книга и мой опыт вместе дали мне некоторое начальное осознание мира человеческих переживаний, который ранее был мне, в основном, неизвестен. У меня не было для него названия, но я чувствовал, что он имеет отношение к тому в людях, что обычно незаметно и о чем не говорят, к тому, что может стать причиной неожиданных эффектов, вроде сильнейшего возбуждения рядового Джонса, которое последовало за нашим вроде бы полезным и дружелюбным разговором (см. главу 3).

Первое выступление Роджерса в поддержку *недирективного* подхода в психотерапии было очень полемично, так как предполагалось, что другие психотерапевты работают директивно, т. е. диктаторски. Поскольку это выступление произошло как раз, когда мы воевали против диктаторских режимов, потрясение вскоре вызвало ответную реакцию со стороны тех, кто чувствовал себя атакованным. Спустя некоторое время Роджерс отказался от этого дразнящего названия и дал своему направлению лишь немногим менее провокационное имя «клиент-центрированного». Естественно, это предполагало, что те, кто не является его последователями, были «консультант- (или психотерапевт-) центрированными», но боевой азарт пошел на спад, и это название сохранялось долго.

Стоун был одним из первых, кто предположил, что существует континуум директивности с Роджерсом на одном конце и его самыми яркими

---

<sup>1</sup> Rogers, 1942. — *Примеч. авт.*

оппонентами на другом. По мере того как рос мой опыт работы с людьми, точка зрения Стоуна стала казаться мне наиболее соответствующей моим собственным наблюдениям.

Хотя я сохранял (и сохраняю по сей день) приверженность роджерсианскому уважению человеческого достоинства и автономии и пациент-центрированную отзывчивость, моя клиническая практика научила меня, что некоторые пациенты требуют иных психотерапевтических средств. По мере того как расширялся круг моих пациентов (особенно с тех пор, как в него вошли люди без высшего образования, менее когнитивно ориентированные), я обнаружил, что, являясь по сути рефлексивной, роджерсианская позиция не оказывает значительного влияния на некоторых людей. Я также заметил, что даже наиболее преданные подходу пациент-центрированные психотерапевты использовали в своей работе и другие измерения. (Я убежден, что этого не случалось со старыми роджерсианцами. К чести Роджерса, он сам постоянно развивал свои прежние построения.)

Исходя из этого опыта, я уверился в том, что могу помочь некоторым людям глубже уйти в их субъективность, если в наших разговорах я буду более активен. Но, конечно, тогда особое значение приобретает вопрос о том, какую форму примет эта моя активность, и этот вопрос возникает постоянно.

Поначалу, как я сейчас понимаю, она приняла форму патернализма и чрезмерной заботы о моих пациентах. Ограничения во времени, оплате и доступности казались мне негуманными, и балом правило попустительство. Печальный опыт показал, что этот путь не является по-настоящему психотерапевтическим и часто порождает глубокую зависимость и все более возрастающие нереальные требования. Я заплатил за этот урок очень дорого — в смысле времени, денег, больших надежд — но он того стоил. Я пришел к пониманию, что границы важны, психотерапевтичны, гуманны и необходимы для моего собственного выживания как психотерапевта. Вместе с границами приходит потребность быть кем-то большим, чем просто превосходным, зеркально отражающим слушателем. Результатом тысяч часов, проведенных в психотерапевтическом кабинете, было осознание многообразия возможных реакций — от самых принимающих до самых требовательных.

Когда я преподавал в Калифорнийском университете, я получил несколько грантов для изучения техник интервьюирования. Одна из первых техник, которую я и мой ассистент<sup>1</sup> изучали, была эта шкала *межличностного давления* (которую тогда мы называли «шкалой ведёния»). Мы обнаружили,

---

<sup>1</sup> Моим ассистентом был Джеральд Бартон. — *Примеч. авт.*

что можем достаточно четко идентифицировать 57 разновидностей давления, и некоторое время мы думали об этом как о шкале *Heinz*<sup>1</sup>.

День за днем проводя в психотерапевтическом кабинете, добавляя к этому преподавание и супервизию для начинающих психотерапевтов, я осознал огромное значение искусного использования этой шкалы, понял, как она может помочь пациентам в их жизненной борьбе и в более полном включении в их внутренние переживания.

Когда я только начал работать с этой шкалой, слова «внутренние переживания» по большей части означали отчет об осознанных мыслях и чувствах. Только позднее, когда мне открылись другие измерения этого мира, для меня стали ясными и другие достоинства шкалы *Heinz*.

---

<sup>1</sup> Фирма «Хайнц» имела 57 наименований различных продуктов. — *Примеч. пер.*

## РАЗДЕЛ III

# Влияние на субъективное<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Термин «влияние» — примерный перевод английского *guidance*, означающего в данном случае некоторое сочетание «ведения», «сопровождения», «направления», «поддержки», «управления»; с помощью этого термина автор описывает процесс работы с субъективным путем влияния на важнейшие составляющие психотерапевтического взаимодействия; основными способами влияния являются различные виды «параллелирования», которые подробно рассматриваются в последующих главах. — *Примеч. пер.*



## ГЛАВА 5

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ

*Если мы хотим усовершенствовать нашу чувствительность и развить навыки, нам необходим язык для определения отправных точек и процессов, важных для нашей работы. Предложенные в этой книге термины являются просто полезными указателями, а не открытием естественных законов. Одним из таких указателей является понятие, которое я назвал **параллелированием**.*

*Тематическое параллелирование предлагает обратить наше внимание на сравнение степени погруженности одного из говорящих — пациента или психотерапевта — в тот же самый предмет, о котором другой только что говорил. В последующих главах будет показано, что параллелирование — понятие существенно более широкое, чем простое внимание к явному содержанию того, что обсуждается. Параллелирование — это важная отправная точка для понимания и развития представленных здесь взглядов, обладающая большим потенциалом.*

*В этой главе рассматриваются четыре уровня тематического параллелирования: продолжение разговора в рамках той же темы, развитие темы на один логический шаг, отклонение от основного русла предшествующего ответа, но не полное его отвержение и, наконец, смена предмета разговора.*

Наиболее частая ошибка неопытных психотерапевтов состоит в том, что они слишком увлекаются содержанием того, что произносится вслух, и упускают действительную суть того, что происходит. А наиболее частая ошибка тех, кто в силу некоторого психотерапевтического опыта осознает первую ошибку, состоит в том, что они настолько свободны от чар содержания, что вообще не обращают на него внимания, и таким образом опять-таки упускают многое из того, что происходит. Выходит, мы так и так в проигрыше? Безусловно.

Но, к счастью, мы занимаемся этой работой не для того, чтобы выиграть. Искусство — это не соревнование, а постоянный рост. Как только художник начинает считать, что он уже постиг свое ремесло, его рост останавливается,

и он перестает быть художником. Истинное искусство можно найти только на границе известного и неизвестного, — там опасно находиться, там очень интересно работать, там все постоянно меняется и там мы живем субъективно.

В этой главе и в трех последующих я предлагаю способ видения, который поможет психотерапевту виртуозно распределять внимание между содержанием и процессами, которые поддерживают содержание.

## Концепция «параллелирования»

Параллелирование — это способ рассмотрения содержания, обсуждаемого в психотерапевтической беседе. Оно помогает лучше понять это содержание и использовать его развитие в ходе интервью для формулирования догадок об интенциях пациента, о качестве отношений между психотерапевтом и пациентом и о желательном течении беседы.

### Сколько внимания посвящать имплицитному

Когда мы говорим о влиянии на субъективное, то в первую очередь (но не исключительно), мы обращаем внимание на то, что собеседники говорят открыто и ясно. Вданном случае я не стремлюсь к формализму, не хочу жестко определять, что следует и не следует учитывать, размышляя о параллелировании. Когда неявные элементы переживаний пациента проявляются уже достаточно четко, их, конечно же, нужно принимать во внимание. Любое демонстрируемое переживание обладает ценностью, если есть способы наблюдать его на разных уровнях — от очевидных букварных описаний до случаев, требующих тонких умозаключений. Параллелирование наиболее полезно, когда мы работаем на полюсе очевидного. Другие параметры (например, соотношение объективность/субъективность в главе 9) более продуктивны, когда внимание в основном уделяется скрытому.

Невысказанные значения можно подразумевать или выводить логически, и, конечно же, они важны для психотерапевтической задачи; однако в этом разделе мы обращаемся к ним только в случае, если их очень легко заметить — например, когда пациент рыдает, смеется, страшно злится или еще каким-то образом ясно демонстрирует свое внутреннее переживание (но, возможно, четко его не называет). Последующие главы посвящены более тонким параметрам. Есть нечто парадоксальное в том, что такое ограничение наших наблюдений (только через призму параллелирования) помогает нам

проследить, как формулировка ответа может воздействовать на более тонкие элементы взаимодействия пациент—психотерапевт.

Когда мы говорим об эволюции субъективного, мы используем введенную ранее организующую идею о сходстве или различиях между двумя участниками: насколько они «параллельны» друг другу. Приведем отрывок психотерапевтической беседы, который мы можем использовать для иллюстрации этого процесса.

### *Эпизод 5.1*

#### ***Клиент — Гарри Фордайс, психотерапевт — Дороти Тейлор***

К-1. Я знаю Билла пятнадцать лет, у нас были свои взлеты и падения, но я знаю, что он меня всегда поддержит.

П-1. Билл — это парень, про которого вы знаете, что можете на него положиться?

К-2. Точно! Я хочу сказать, что у меня много друзей, и со многими из них можно классно поддать, если вы понимаете, о чем я. Но Билл — это нечто большее, и у нас с ним по-другому.

П-2. Он не просто хороший приятель, он для вас особенный человек.

К-3. Да. Мне бы хотелось, чтобы у меня было больше таких друзей. Ну, например, кое-кто с работы. Я имею в виду, что они в порядке, и некоторые очень дружелюбны и все такое, но они просто кажутся... Ох, я не знаю, просто это не мой тип людей.

П-3. Несмотря на то что люди на работе, в общем, ничего, вам кажется, что это не тот тип людей, к которому вы можете испытывать теплые чувства, да?

К-4. Ага, так. Я не могу представить ни одного человека, с которым мог бы пойти на охоту или поехать за город. *(Пауза.)* Разве что с новой секретаршей *(смеется)*, но, мне кажется, ее муж будет возражать.

П-4 *(улыбаясь)*. Да, наверное. А как ваша жена отнесется к такой идее?

К-5 *(смеется)*. Да она меня придушит, это точно. Но поймите меня правильно — я не из тех, кто ходит на сторону. Мне достаточно моей жены.

П-5. Конечно, я понимаю. Но вернемся к людям на работе: вы ничего не сказали о своих начальниках. А они как?

К-6. Ой, они нормальные. Бад Спенсер — тот парень, которому я, в основном, докладываю — хороший человек, работу знает и действительно старается быть справедливым ко всем.

П-6. Вы говорите, что Спенсер в порядке, но я не чувствую у вас большого энтузиазма по его поводу.

К-7. Да, верно. Энтузиазма нет. Поймите, в нем нет ничего плохого, просто он не тот человек, с которым я мог бы по-настоящему сблизиться.

П-7. А как вы думаете, почему?

- К-8. Ну, честно говоря, я не уверен. Я просто не могу представить, как мы вдвоем слегка расслабляемся. На мой вкус, он какой-то слишком нервный.
- П-8. Вам нравятся те, с кем вы могли бы время от времени расслабляться. А он таким не выглядит, так?
- К-9. Верно. Не думайте, что я устраиваю дебоши и все такое. Просто люблю расслабиться слегка после рабочей недели. Вы понимаете, о чем я?
- П-9. Не уверена. Объясните мне получше.
- К-10. Ну, вы знаете, пойти в местный паб, пропустить с приятелем пару кружек. Может, поиграть немного в карты, поговорить о наших машинах. Так, по-тихому.
- П-10. Вы хотите сказать, что никогда не устраиваете шумных кутежей?

На рис. 5.1 этот разговор представлен в виде диаграммы — насколько участники разговора были параллельны (соответствовали) друг другу. Если мы посмотрим на линии, соединяющие реплики пациента и ответы психотерапевта, мы увидим, что первые две реплики каждого идут бок о бок. До этого момента они *параллельны*. Затем пациент изменил тему — от «друзей» перешел к «коллегам по работе» (К-3). Психотерапевт поддержала новую тему (П-3), и мы говорим, что она следует в параллель с пациентом. В следующей реплике (К-4) пациент возвращается к теме «друзья», но психотерапевт в этот момент, кратко отметив эту тему, сдвигает фокус на жену пациента («семья», П-4). Теперь пациент отвечает в параллель психотерапевту (К-5), но психотерапевт снова переключает внимание на «начальников» (П-5) и на этой теме они остаются параллельными друг другу на протяжении трех реплик каждого. В конце пациент переходит на виды «отдыха», которые он предпочитает (К-9), и психотерапевт следует этой теме.

Теперь ясно, что термин *параллелирование* используется для описания целого ряда ответов, среди которых только некоторые геометрически параллельны друг другу. Мы можем то же самое сказать о таком, например, понятии как «скорость» — мы говорим «скорость», когда транспорт еле-еле проползает милью в час, и употребляем то же самое слово, говоря о сверхзвуковых истребителях. Или когда мы говорим о том, что пациент представил «истинную проблему», мы можем при этом думать как раз о недостатке истинности. Так и *параллелирование* — понятие буквально применимое только к одному полюсу шкалы, но используется оно на всем континууме.

*Был ли этот диалог хорошей психотерапией?* Не знаю, потому что не знаю, для чего пришел клиент, была ли это первая встреча, 15-я или 115-я, как не знаю еще множества вещей, которые необходимо знать, чтобы судить ответственно. Если это была первая сессия и клиент еще достаточно наивен относительно психотерапии и еще нервничает в кабинете у психотерапевта,

тогда, похоже, все очень неплохо, хотя в конце отрывка психотерапевт, пожалуй, слишком торопится (П-10). Если это была 15-я сессия у данного пациента, то я бы с некоторой тревогой отметил, что мы все еще находимся на уровне поддержания контакта (см. главу 2). В этом случае я бы не стал поддерживать шутку о секретарше и жене пациента (П-4 и -5), стараясь, вместо этого, побудить его двигаться хотя бы на стандартный уровень.

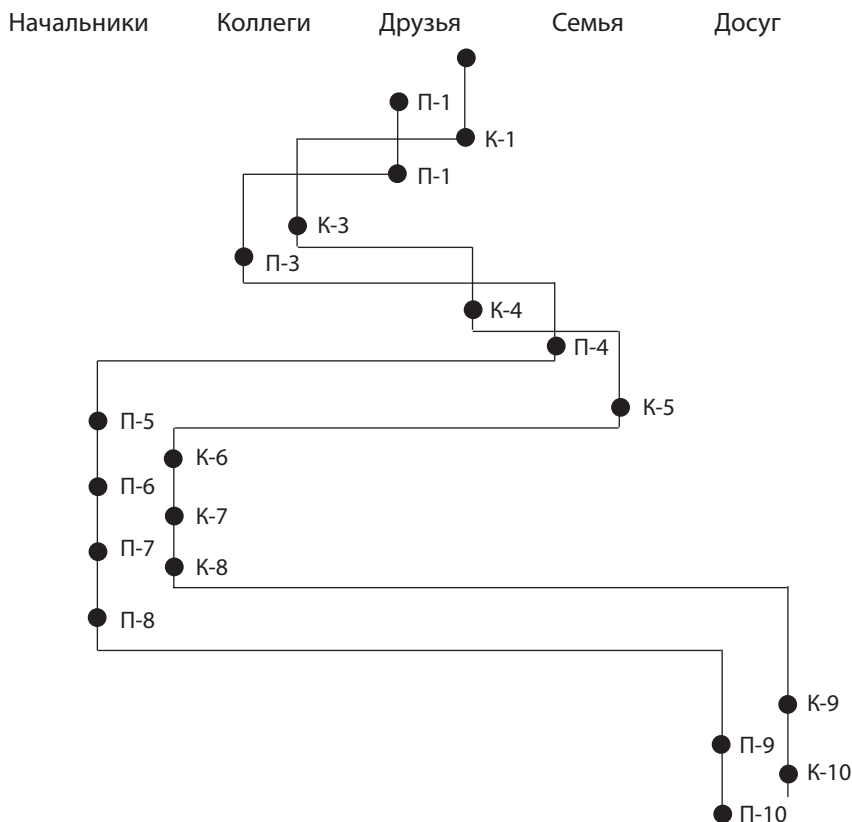


**Рис. 5.1.** Иллюстрация к понятию параллелирования

### Еще о значении понятия «параллелирование»

Я использую термин «параллелирование», чтобы обозначить, насколько один собеседник (психотерапевт или пациент) формулирует содержание того, что он говорит, примерно в том же русле, что и предыдущее высказывание собеседника. Когда они говорят об одном и том же и используют близкие слова, мы можем сказать, что они «идут в параллель» или «параллельны».

друг другу». Когда они не так сильно совпадают, мы говорим, что в разговоре мало параллелирования.

Как мы уже отметили выше, параллелирование не является ни желательным, ни отвергаемым атрибутом психотерапевтического интервью — это просто измерение, которое можно исследовать, чтобы глубже понять, каким образом двое участников делают свою работу. Есть моменты, когда психотерапевту следует в основном параллелировать — например, в начале работы, когда он старается как можно меньше вторгаться в то, как сам пациент представляет свои заботы. В другие моменты психотерапевт может захотеть заметно отойти от параллельности — когда пациент бесконечно «переживает» одно и то же и нуждается в помощи, чтобы вырваться из круга сопротивления.

Очевидно, что разные цели требуют разной степени сходства, но так же очевидно, что для психотерапевта важно знать, насколько он и его партнер «вместе» в данный момент и насколько данная степень параллельности работает на их цели.

*Пациент в параллели с психотерапевтом.* Внимательный психотерапевт может использовать параллелирование двумя способами: а) он, как было показано, модулирует свой вклад, приводя его в соответствие с потребностями работы; б) в то же самое время он следит за участием пациента, чтобы улавливать увеличение или уменьшение вербального соответствия поведению психотерапевта. На практике оба эти вида полезной деятельности в основном находятся в предсознании и оказываются в центре осознания только в том случае, если происходит какое-то значительное изменение или к ним обращаются специально.

*Выгода от внимания к параллелированию.* Осознание паттернов параллелирования часто помогает почувствовать поворотные моменты в разговоре еще до того, как они становятся очевидными. Эти ранние признаки появления тенденций участия пациента могут облегчить работу интуиции психотерапевта и дать какие-то намеки на то, что может быть в данный момент неочевидно, но при этом нуждается в пристальном внимании. Например, снижение параллельности участия пациента может служить ранним предупреждением о том, что у него есть импульсивное желание уйти или начать сопротивляться. С другой стороны, ослабление противодействия часто служит предзнаменованием того, что сопротивляющийся пациент начинает сближать свои высказывания с высказываниями психотерапевта.

Чуткое использование параллелирования позволяет психотерапевту почти незаметно вести разговор в нужном направлении. Это особенно полезно, когда

человек глубоко погружен в процесс (на уровне «критических обстоятельств»), когда не хочется мешать его сосредоточенности на внутреннем. В такие моменты мягкое модулирование параллелирования может сделать большой вклад в психотерапевтический процесс, не мешая включенности пациента.

## Тематическое параллелирование

### Как крутить руль разговора

Для опытных психотерапевтов явное содержание разговора — лишь одна из деталей, определяющих его важность. По мере того как мы становимся более зрелыми, мы начинаем понимать, что, хотя содержание никогда не бывает совсем не важным, оно ни в коем случае не является единственно важным. Основной валютой в общении вообще и в психотерапии в частности является смысл. А смысл требует умелого и тонкого объединения содержания, процесса и цели, необходимого, чтобы сохранить суть послания.

Если провести грубую аналогию, то тематическое параллелирование в психотерапевтическом интервью можно сравнить с управлением автомобилем — и то и другое является непосредственным способом руководства чем-то движущимся. Ни руль автомобиля, ни содержание разговора не являются источником энергии, которая переносит нас туда, куда мы хотим попасть, — оба требуют еще и других механизмов. Когда мы уже умеем водить машину, мы начинаем пользоваться этими элементами — скоростью, тормозами, рельефом дороги — чтобы расширить свои возможности управлять мягко и эффективно. Когда мы набираемся опыта в психотерапии, то тоже начинаем использовать другие параметры (подобные описанным в этой книге), чтобы эффективно и мягко руководить этим предприятием. Осознавая все это, мы должны осознавать ключевую ценность рулевого колеса и тематического параллелирования.

Эту «рулевую» функцию можно продемонстрировать, если вернуться к пациенту, за которым мы наблюдали в начале главы (эпизод 5.1). Это был эпизод, типичный для начальной фазы психотерапии, теперь мы посмотрим, как продвигается эта работа спустя несколько месяцев.

#### *Эпизод 5.2*

**Клиент — Гарри Фордайс, психотерапевт — Дороти Тейлор**

(Сессия идет уже 20 минут, и Гарри глубоко погружен в свои постоянные чувства гнева, фрустрации и отчаяния по поводу шестнадцатилетней дочери.)

К-11. Дороти, я думаю, она собирается меня до психушки довести! Она настолько готова верить всякому, кто ее чуть похвалит. Но только не мне. Как только я пытаюсь поговорить с ней, доказать ей что-то, она сразу взрывается. Я хотел запереть ее в сарае, но жена сказала, что тогда она обвинит меня в жестоком обращении с ребенком. Боже! И что мне делать? Просто стоять и смотреть, как она гробит свою жизнь выпивкой или Бог еще знает чем?

(Здесь приведены четыре возможных ответа психотерапевта.)

П-11А. Ты страшно обеспокоен тем, что она может попасть в настоящую беду, или тебе обидно, что она такая доверчивая, а?

П-11Б. А что еще ты думаешь делать? То есть кроме как наказывать ее.

П-11В. А ей уже случалось попадать в неприятное положение из-за своей доверчивости?

П-11Г. А с другими детьми у тебя что-нибудь подобное было?

Очевидно, что эти четыре возможных ответа психотерапевта распределяются по шкале — от прямого параллелирования (П-11А) до резкой смены темы (П-11Г). На рис. 5.2 этот процесс воспроизведен в виде диаграммы и показывает возможное воздействие каждой реплики на направление разговора.

В табл. 5.1 определяются эти четыре уровня и приводятся другие примеры из отрывка интервью, приведенного в начале главы (эпизод 5.1).

*Предупреждение:* важно помнить, что, читая эти ответы с разной интонацией и меняя формулировки, мы можем изменить положение любого из них. Без сомнения, читатель может разместить их по-другому. Разумеется, выделение лишь данных четырех уровней произвольно (правда, так удобнее) — хотя их, конечно же, может быть бесконечное количество. Эти уровни — всего лишь грубые указатели, ценность которых в том, чтобы помочь нам совершенствовать свою чувствительность, а не в том, чтобы использовать их в качестве точных или объективных измерений.

*Тематическое параллелирование и уровень ведения беседы.* В примере пациент, очевидно, очень глубоко погружен (К-11 — уровень «критических обстоятельств»). Столь же очевидно, что четыре ответа психотерапевта можно проранжировать в соответствии со степенью вероятности того, что ответ помешает погруженности, как это показано на рис. 5.2. В общем, можно сказать — естественно, с большими оговорками, — что поддержание параллельности способствует погружению пациента. Тем не менее, в глубинной психотерапии существуют важные — даже критические — моменты, когда психотерапевт обязан прервать параллелирование. Мы обсудим этот вопрос позже.



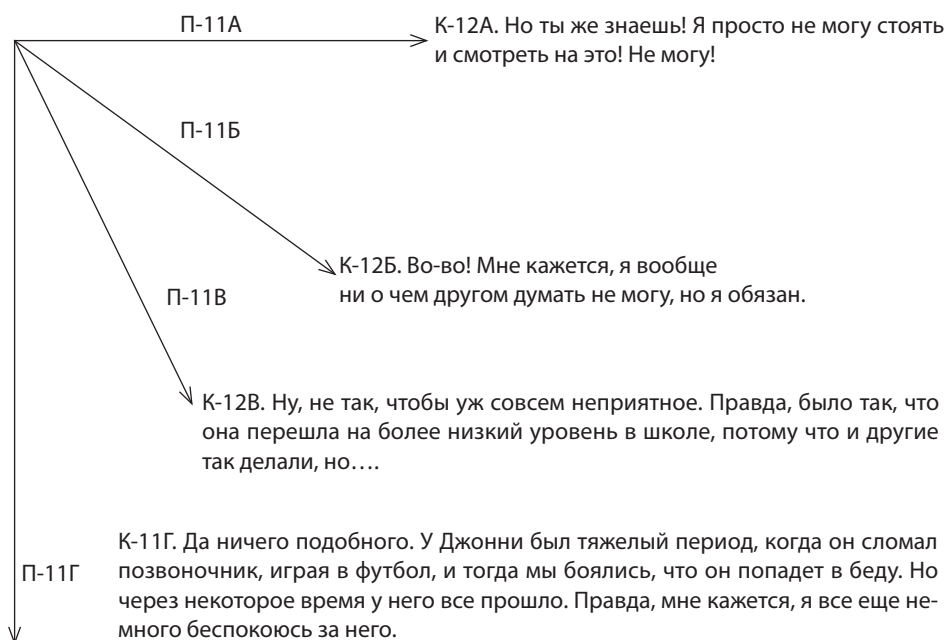


**Рис. 5.2.** Иллюстрация четырех уровней тематического параллелирования и различий в возможных ответах пациента на четыре разных вмешательства психотерапевта

**ТАБЛИЦА 5.1. Четыре уровня тематического параллелирования (Номера соответствуют нумерации ответов в отрывке 5.1)**

*В параллель:* П-11А. Говорящий остается в том же основном тематическом русле, в котором сделано предыдущее высказывание.

Другие примеры: К — (нет примера). П-1, -2, -3, -8, -10.

*Развитие:* П-11Б. Говорящий придерживается той же основной темы, которой было посвящено предыдущее высказывание, но вносит новый элемент, который является следующим логическим шагом в развитии этой темы.

Другие примеры: К-2, -5, -6, -7, -8, -10. П-6, -7, -9.

*Отклонение:* П-11В. Теме, которой было посвящено предыдущее высказывание, уделяется некоторое внимание, но говорящий при этом смещает фокус рассмотрения или иначе расставляет акценты. Это изменение, скорее всего, приведет разговор к тем аспектам, которые ранее не затрагивались.

Другие примеры: К-3, -4, -9. П-4, -5.

*Смена:* П-11Г. Говорящий практически игнорирует тему предыдущего высказывания (или уделяет ей самое поверхностное внимание). Происходит существенный сдвиг в предмете обсуждения.

Другие примеры: нет.

## Применение параллелирования в психотерапевтическом интервью

Приведенный здесь протокол представляет собой реконструкцию типичного психотерапевтического интервью. Протокол сокращен, чтобы на небольшом пространстве можно было продемонстрировать определенное количество проблем и психотерапевтических процедур. Этот пример не является примером идеальной психотерапевтической работы, так как психотерапевт более активен, чем хотелось бы. Однако протокол содержит материал, к которому можно будет обращаться при последующем обсуждении параллелирования.

### Эпизод 5.3

**Клиент — Даррелл Бенедикт, психотерапевт — Джин Маршалл**

К-1. Ну вот, это снова произошло. Все та же чертовщина.

П-1. М-м-м. [параллель]

К-2. Ты помнишь ту новую женщину, с которой я познакомился? Я тебе рассказывал — та блондинка из библиотеки. [развитие]

П-2. Я помню. [параллель]

К-3. Ну вот, я занервничал. Я к ней подошел, поговорил и в конце пригласил ее выпить кофе. [развитие]

П-3. Угу. [параллель]

К-4. Она согласилась, и мы спустились в буфет. Ты знаешь — кофе, пирожные, сигареты и болтовня. Все очень уютно и хорошо. Так? Нет, не так! Почему, черт возьми, она вообще со мной пошла? Держу пари, что только для того, чтобы поиздеваться надо мной в свое удовольствие. [отклонение]

П-4. Ты в ярости на нее или на что-то, или на кого-то. [отклонение]

К-5. Черт побери, да. Я бешусь. Я в ярости на... нет, на самом деле, не на нее. На себя, по-моему. Зачем я это затеял? Почему позволил себе надеяться? Идиот, кретин — вот почему. Я чертов тупой кретин. [смена]

П-5. Ты позволил себе надеяться, и тебе больно. [параллель]

К-6. Точно. Все та же старая история. Снова и снова. Я устал надеяться, устал пытаться, устал желать хороших отношений хоть с кем-нибудь. Черт с ним со всем. [отклонение]

П-6. Ты хотел бы все это бросить. [развитие]

К-7. Да, хотел бы. Да нет, на самом деле, нет, но я хочу, чтобы все было по-другому. Хотя бы раз. Хотя бы раз, я хотел бы найти кого-то, кто.... [отклонение]

П-7. Кого-то, кто.... [параллель]

- К-8 (*энергия иссякла, подавлен*). Не знаю. В любом случае, что пользы об этом думать? Этого все равно не случится. Никогда ничего не изменится. [смена]
- П-8. Ты чувствуешь, что это всегда будет так. [смена]
- К-9. Я уже три месяца сюда хожу. И, насколько я могу заметить, ничего не изменилось. Тебе не кажется, что нам пора бы куда-нибудь сдвинуться? [отклонение]
- П-9. Ты чувствуешь, что мы никуда не движемся, да? [параллель]
- К-10. Да, конечно. Почему? Ты видишь какие-нибудь изменения? [отклонение]
- П-10. Это твоя жизнь, и дело в том, как ты это видишь. [отклонение]
- К-11. Да, я знаю, и я не вижу никаких изменений. [развитие]
- П-11. Угу. [параллель]
- К-12. Ладно (*раздраженно*), все равно, что ты видишь? [отклонение]
- П-12. Я вижу, как сильно ты хочешь, чтобы все начало меняться, и я слышу, что ты думаешь, что никаких изменений нет. [развитие]
- К-13. (*с вызовом*). Да, а что-то меняется? [развитие]
- П-13. Даррелл, я думаю, что, когда ты находишься здесь, на сеансе, у тебя больше возможностей понять то, что для тебя важно. Как ты видишь, это не оказывает немедленного воздействия на твою жизнь, но это очень важный шаг. [отклонение]
- К-14. Ладно, значит, у меня больше возможностей понять то, что для меня важно, но для меня важно, чтобы все начало меняться там, в жизни, а не здесь. [развитие]
- П-14. Ты повторяешь, что хочешь, чтобы *все* начало меняться. Что *все*? [отклонение]
- К-15. Ой, ты знаешь, что я имею в виду. [смена]
- П-15. Это отговорки, Даррелл. Что ты имеешь в виду *на самом деле*? (*С нажимом.*) Что *ты* хочешь изменить? [смена]
- К-16. Ну, то, что я, похоже, до сих пор не могу наладить никаких отношений с женщинами, то, что сначала я им всем нравлюсь, но очень скоро они становятся слишком заняты, чтобы со мной встречаться. Может быть, у меня изо рта пахнет, или я марсианин, или еще какая-то чертовщина со мной, что никто мной не интересуется... (*пауза*) кроме... кроме людей, вроде тебя... которым я за это плачу. [развитие]
- П-16. Ты даже вынужден платить мне, чтобы я осталась с тобой. [параллель]
- К-17. Да. Ты это знаешь. (*Несколько извиняющимся тоном.*) Ты не будешь со мной встречаться, если я не буду тебе платить. [параллель]
- П-17. Да? [параллель]
- К-18. А что, будешь? [параллель]
- П-18. Честно говоря, не знаю. Мы сейчас с тобой не в той ситуации. В другой ситуации, я бы посмотрела, как бы я себя чувствовала. [развитие]

- К-19. Это тоже отговорки. [отклонение]
- П-19. Да, в каком-то смысле. Но еще — это попытка заставить тебя посмотреть на то, что происходит в тебе, вместо того чтобы размышлять обо «всем» где-то там, или о том, что я могла бы или не могла бы сделать. [отклонение]
- К-20. Ты всегда переворачиваешь все, что я говорю о тебе. [отклонение]
- П-20. Я знаю, что так кажется, Даррелл, но тебе трудно смотреть в себя. Тебе хочется снова и снова фокусироваться на чем-то вне тебя, и из-за этого ты чувствуешь себя таким беспомощным в отношениях с другими. [отклонение]
- К-21 (*с отвлечением*). Да, я знаю. [параллель]
- П-21. Сегодня ты досадуешь на меня, хочешь, чтобы я все для тебя изменила, и хочешь от меня больше, чем я, по-твоему, тебе даю. Тебе еще трудно прямо высказать эти чувства. [развитие]
- К-22. Да, нет, На самом деле я на тебя не сержусь. [развитие]
- П-22. А что, тебе надо «на самом деле рассердиться», чтобы чувствовать за собой право иметь чувства? [отклонение]
- К-23. Похоже, это единственный способ для меня — иметь право так поступать. [параллель]
- П-23. Это значит, что тебе нужно или подчиниться другому, или быть готовым обрывать отношения. Я бы сказала, что это плохой выбор. [отклонение]
- К-24 (*задумчиво*) Да уж, это точно. [параллель]

### Использование психотерапевтом тематического параллелирования

На протяжении тех трех месяцев, которые эти два человека работали вместе, пациента побуждали брать на себя ответственность начинать сессию сразу, опуская светскую беседу и выражая то, что субъективно и эмоционально было в данный момент самым настоящим. Эту сессию он начал со взрыва эмоций, который психотерапевт приняла спокойно, с высокой степенью параллелирования (П-4 и -5). Психотерапевт заметила, что Даррелл очень быстро проговаривает то, что хотел сказать, перескакивает с одного на другое, хотя и остается в рамках все той же основной темы. В таком случае можно предположить, что содержание высказываний не является истинной заботой клиента.

Между тем психотерапевт стремится понять, насколько Даррелл присутствует и как сильно он соприкасается со своими заботами. В большинстве случаев в реальной практике эта фаза длится существенно дольше, несмотря на то что психотерапевт, наверное, захотел бы оставить какое-то время до

окончания сеанса на работу с материалом, который в этой сессии вышел на передний план.

В этом случае мы имеем дело с гневными, даже вздорными протестами пациента, которые переносят средоточие силы на его отношения за пределами кабинета — с другими людьми (особенно К-4). Важно то, что он реально так ничего и не сказал про то, что у него случилось с женщиной, которую он встретил в библиотеке. Одно из возможных объяснений этого упущения состоит в том, что в первую очередь, его интересовала не она (К-5), и психотерапевт на это намекнула (П-4).

За этим последовала короткая вспышка самообвинения (К-5 и -6), которой Даррелл подменил принятие на себя ответственности. Это, возможно, стоило бы исследовать, но момент был настолько краток, что пациент, скорее всего, не был еще реально погружен в анализ своего собственного участия в этом неудачном опыте. Заметьте, сколь обезличенным и внешним выглядит в его описании источник его страдания (К-7 и далее он постоянно говорит «все», «ничего», «кто-то»). Психотерапевт решила, сохраняя параллелирование (П-5 и до -8), просто помочь пациенту рассказать его историю. Очень важно, что ощущение, что он действительно услышан, возникло у пациента до того, как психотерапевт взяла на себя более активную роль.

Настал момент, когда пациент на самом деле подошел к средоточию своей эмоциональной энергии в этой сессии (К-9). Трудно решить, осознавал ли он свое желание упрекнуть психотерапевта с самого начала, или это осознание возникло в ходе сессии. Важно, что, по мере того как его протесты стали предметом субъективного рассмотрения, у него стало больше параллельных по теме ответов. Возможно, психотерапевт — и есть та самая женщина, на которую он хотел пожаловаться.

В финальной части эпизода психотерапевт взяла на себя более активную роль. Она использовала ряд отклоняющихся ответов (П-10, -13, -14, -19, -20, -22, -23), чтобы вернуть Даррелла к его собственным чувствам. Это напоминает то, как овчарка кружит вокруг стада, стараясь загнать отставших овец обратно в овчарню. Действие этих реплик ясно проявилось в том, что из своих 23 высказываний Даррелл вообще не использовал параллельные вплоть до 17-го, а затем четыре из его высказываний были параллельны. Наоборот, 8 из 11 первых высказываний Джин были параллельны высказываниям пациента, а затем — только 2 из 11. Это ясно демонстрирует, как сильно она старалась направить разговор в нужное, согласно ее ощущениям, русло.

## Резюме по тематическому параллелированию

То, насколько психотерапевт остается в рамках предмета обсуждения, к которому обращается пациент, и то, насколько пациент находится в русле содержания высказываний психотерапевта, является полезным показателем, позволяющим следить за течением психотерапевтического интервью и влиять на его ход. Предмет обсуждения часто является центром осознанной заботы пациента, поэтому психотерапевт всегда должен быть внимателен к нему. Кроме того, обсуждаемые темы прокладывают дорогу к другим, более скрытым аспектам субъективности пациента, позволяют оценить их и работать с ними.

## Путешествие психотерапевта

После того как я разочаровался в моем первом курсе психологии, мне повезло продолжить образование (в колледже Джорджа Пибоди и в Университете Огайо). Мои учителя были гуманными людьми, посвятившими себя своему делу. Им были интересны их студенты и вообще человеческие существа. Но тем не менее все они, за несколькими исключениями, считали, что в нашей области следует заниматься объективным и все равно, что изучать — белых крыс, второкурсников колледжа или людей. Это был научный подход, путь истины, представление о знаниях.

Одним из первых моих учебных курсов там был курс статистики, эта *via dolorosa*<sup>1</sup>, считающаяся «королевской дорогой» к реальности. Первая лекция начиналась словами: «Все сущее существует в виде чисел». И никто не крикнул, что с этим изречением все самое важное в жизни изгоняется из нее в небытие. Это было типично для того времени; к счастью, сегодня все больше людей считает это изречение уродливым ископаемым, чем оно на самом деле и является.

Мое психологическое образование было типичным для того периода (1940–1948). Большая часть времени была посвящена психическим процессам — развитию, мышлению, восприятию, научению и памяти. Оно включало социальную и патопсихологию, методы исследования (с упором на статистику, естественно) и психологическое тестирование (только стандартизованные измерения; в армейском госпитале я добавил к ним новые

---

<sup>1</sup> Крестный путь. — Примеч. пер.

проективные тесты — тест Роршаха, Тематический апперцепционный тест и Гештальт-тест Бендера).

В курсе детской психологии было мельком упомянуто консультирование, но я сомневаюсь, чтобы когда-нибудь произносилось слово «психотерапия». А если такое и случалось, то это было что-то таинственное, что делали европейские психоаналитики. Под консультированием понимались, в основном, рациональные советы, направленные на то, чтобы помочь адаптироваться к обстоятельствам. Советы намеренно составлялись совершенно объективно.

Оглядываясь на это время, а прошло уже почти полвека, я удивляюсь тому, что ни я, ни мои учителя никогда не замечали, что наша точка зрения была слепа на один глаз. Конечно, время от времени возникали ссылки на внутренний мир переживаний. Один профессор, с которым я иногда обедал в кафетерии колледжа, как-то наставлял меня: «Бюдженталь, я думаю, вы должны делать свою диссертацию о том, как люди выбирают блюда в кафетерии. По моим наблюдениям, мы начинаем с того, чего на самом деле не очень-то хотим, — скажем, салат, который при ближайшем рассмотрении оказывается несвежим. Следующее блюдо мы выбираем в дополнение к салату, и это оказывается мясо, которое мы обычно не берем. Затем все снова возвращается к началу, и мы опять начинаем подбирать одно к другому, особенно, если не хотим, чтобы на подносе оказалось то, что не хочется есть». Он шутил; сама идея изучения внутреннего процесса выбора была частью его шуток. Как вы можете это объективировать? Не является ли это безнадежно... (ну давай, скажи это ужасное слово)... субъективным? Что тут можно сосчитать? И как вычислить стандартную ошибку?

Царствовало научное мышление XIX века. Объективность была единственным спасением от греха субъективности, а субъективность была безнадёжной трясиной, в которой сентиментальность и фантазии не оставляли камня на камне от надежды получить истинное знание. Удобное, но очень произвольное, соглашение — «закон экономии» (известный еще как «бритва Оккама» и «Канон Ллойда Моргана»<sup>1</sup> — было возведено в ранг божественного установления. И это перед лицом расточительства природы со всем ее разнообразием и сложностью! (Зачем нам такое разнообразие цветов?) Ужасы антропоморфизма (т. е. думать о наших испытуемых как о людях)

---

<sup>1</sup> «Закон онтологической экономии», «Бритва Оккама» или «Канон Ллойда Моргана» — представляют собой принцип, согласно которому нельзя увеличивать количество сущностей сверх необходимого. — *Примеч. пер.*

были среди умудренных опытом психологов любимой темой наставлений новичкам.

Конечно, можно понять, что точка зрения науки, которая на протяжении жизни наших учителей подарила им столько чудес, казалась им истиной. Временами я тоже чувствую на себе ее власть. На протяжении только моей жизни я видел так много доказательств силы такой науки, изменившей мир, — автомобиль, радио, телефон, электричество, телевидение, воздушный транспорт, электрические холодильники, запись звука и изображения, исследования космоса. Открытие ДНК, расщепление атома, победа над детским параличом (полиомиелитом), использование компьютеров и развитие голографии — вот некоторые из наиболее ярких примеров ее могущества.

Моя докторская диссертация<sup>1</sup> представляла собой анализ нескольких тысяч «единиц мышления» в дословных протоколах психотерапевтических сессий с целью определения отношений, очевидно направленных на себя и не на себя, и связей между ними. Позже я опубликовал еще две работы, посвященные развитию этого метода «очевидного анализа», который я предложил как способ объективного исследования внутренних переживаний тех, чьи протоколы я анализировал. Все три исследования были напичканы статистическими украшениями. Сейчас, оглядываясь на эти исследования, я осознаю, как упорно я старался использовать доминирующее тогда понимание науки, чтобы добраться до этого «чего-то большего», и как наивен я был, полагая, что очевидное может действительно измерить эти глубины.

Представленное в этой главе тематическое параллелирование — это прямой потомок тех попыток очевидного анализа. Конечно, это полезный инструмент, но он ведет нас лишь к порогу субъективного. Для того чтобы идти дальше, нужны другие средства и интуиция, которую нам ничто не заменит.

---

<sup>1</sup> Bugental, 1948; Bugental, 1952. Следующие две работы, на которые я ссылаюсь, — это Bugental, 1953 и Bugental, 1954. — *Примеч. авт.*



## ГЛАВА 6

# ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ ЧУВСТВ

*Разговаривая друг с другом, мы стараемся быть внимательными и выразить то, что значимо для нас. Для этого недостаточно просто знать тему нашего обсуждения — у нас в распоряжении множество необходимых нам ресурсов, позволяющих выделить значимое, выразить отношение, прояснить скрытый смысл и выполнить все остальные насущные задачи психотерапевтического интервью. Одним из таких ресурсов, особенно важных для психотерапии, является особое внимание к чувствам и эмоциям клиента.*

*Слушая клиента, психотерапевт должен быстро решать, как ему ответить. Он решает, сколько внимания уделить теме, которую затронул клиент, нужно ли подчеркивать те чувства клиента, которые он уже успел проявить — вот всего лишь два соображения из множества тех, которые требуют немедленной оценки. Этому быстрому и по большей части интуитивному процессу (на уровне предсознательного) помогает специально развитая способность психотерапевта подсознательно отмечать то, что происходит в данный момент, в терминах степени параллельности, т. е. того, насколько он и его партнер в этих важных параметрах следуют параллельно друг другу. Хотя это никоим образом не означает, что всегда желательно поступать так, но всегда желательно осознавать, что происходит и какие возможности нам в данный момент доступны.*

*В этой главе я описываю, насколько полезным может быть то, что мы придаем чувствам клиента большее, меньшее или то же значение, которое придает им он сам.*

Мы начинаем с самоописания клиента, которое обычно появляется примерно в середине первого интервью. Теперь представим себе карикатуру на то, как мог бы ответить на это самоописание психотерапевт.

### *Эпизод 6.1*

К-1. Мне так повезло, по крайней мере с этой моей работой, я нашла работу, на которой могу заниматься тем, чем хотела. Человек, на которого я работаю, и я одинаково смотрим на вещи, и мне это очень нравится. Я до этого работала на разных людей, и среди них было мало таких, как этот...

П-1 (*перебивая*). Как называется компания, на которую вы сейчас работаете?

К-2. А? Ой, э-э, *Jones & Bloom Engineering*. Но я работаю на Дона Дэвиса. Он — зять старого мистера Блума, и он очень умный. Ему не нужно быть чьим-то родственником, чтобы получить работу. Как вы думаете, почему так много клиентов звонит и просит позвать именно Дона, а не кого-нибудь из старших партнеров? Это ведь кое-что значит?

П-2. Да. А как долго вы там работаете?

К-3. Ну, примерно два с половиной года. Смотрите, я пришла туда осенью после окончания, значит...

Что же не так в этой сцене? Много чего. Прежде всего, зачем там вообще нужен психотерапевт? Клерк или опросник типа «карандаш—бумага» сделали бы все то же, что делает здесь этот воображаемый психотерапевт, и это было бы существенно дешевле. Если этот «любитель вопросов» хочет узнать о клиенте что-нибудь еще, кроме простых фактов, ему стоит начать больше слушать и больше реагировать на то, что он слышит. Другими словами, нужно обратить внимание на параллелирование чувств — как с точки зрения наблюдения за клиентом, так и для того, чтобы вызвать его на разговор. (Оправдание поведения психотерапевта в приведенном примере необходимостью выявления мотивации клиента свидетельствует не только о нелепом представлении о том, как можно понять человека, но и о полном непонимании того, какой вред наносит такое поведение развитию истинного психотерапевтического альянса.)

## Значение эмоций

### Взаимодействие чувств и мыслей

Если все очень упростить, то можно представить себе, что в каждом высказывании человека есть как чувственный (аффективный), так и мыслительный (когнитивный) компоненты. Конечно, соотношение между этими компонентами может быть очень разным, но ни один из них не может отсутствовать полностью. Иллюстрацией этому служит рис. 6.1.

Попытка полностью избавиться от чувств обычно приводит нас к голым фактам: «Сегодня восьмое марта»<sup>1</sup>. Даже при этом загадочном заглавии интонация, жесты, мимика могут вполне очевидно привносить

---

<sup>1</sup> В США 8 Марта не является праздником. — *Примеч. пер.*

недостающие чувства: «О Господи, прошло уже столько времени!» или: «Хвала небесам, у меня еще есть две недели до окончания работы». Точно так же сложно понять чисто чувственное высказывание. «Ох!» — едва ли выражает нечто большее, чем просто сообщение, что говорящий столкнулся с какой-то болезненной неожиданностью. Тем не менее это очень отличается от «ура!».

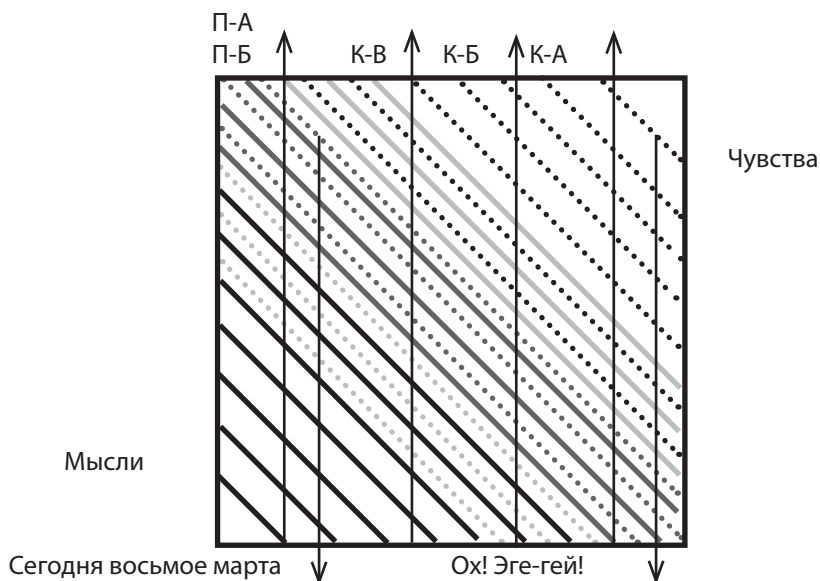


**Рис. 6.1.** Чувства и мысли присутствуют во всем, что говорит человек

### Ценность параллелирования чувств

Параллелирование чувств означает, что один говорящий уделяет чувствам *клиента* столько же внимания, сколько только что уделил им другой. В этом определении есть две важные вещи: этот параметр относится только к чувствам клиента и сравнение производится — как и во всех формах параллелирования — только с непосредственно предшествующим высказыванием.

Тот психотерапевт из нашего карикатурного примера, похоже, вообще не знает, что показать свою реакцию на чувства человека — первый шаг к пониманию его или влиянию на него. В верхней части рис. 6.1 показано, как подчеркивание психотерапевтом фактов и идей (П-А и -Б наверху) может привести к тому, что клиент станет менее экспрессивным (а часто еще и будет больше осознавать и контролировать себя). Три ответа клиента

(К-А, -Б, -В) отражают переход от очень явного выражения субъективности клиента (справа) до холодной безличности (слева).

Когда я с кем-то разговариваю и искренне пытаюсь его понять, я настраиваю свое осознание на восприятие эмоциональных реакций собеседника — неважно, говорит ли он об этом или это проявляется в нашем непосредственном взаимодействии. Я смотрю, как он адаптируется к нашему разговору: он беспокоится, он полностью поглощен им, он внимательно за мной наблюдает, он вообще меня не замечает, ищет одобрения, ведет себя вызывающе? Я слушаю, когда он рассказывает о своих мыслях и переживаниях: от чего он оживляется и от чего затухает, на что он надеется, чего боится? Каких людей он допускает в свою жизнь и каким образом они соотносятся с его осознанными ценностями.

При этом я, конечно же, обращаюсь к тому, что он говорит, но также и к тому, как он это говорит. Слова, указывающие на чувства, — «так забавно», «на самом деле ненавижу, когда», «чертовски не люблю проигрывать», «просто мечта», — создают измерение, которое можно поставить в один ряд с выражением лица, жестами, языком тела, смехом и слезами, незаконченными мыслями и многими другими явными и неявными ключами к этому таинственному и важному внутреннему миру переживаний клиента.

## Эмоции и психотерапия

Эмоции в психотерапии — все равно, что кровь в хирургии: ни того ни другого невозможно избежать в работе; и то и другое служит восстановлению функций и лечению; профессионал работает и с тем и с другим, и к тому и к другому относится с уважением, но *ни то ни другое не являются основной целью процесса*<sup>1</sup>.

В нашей американской культуре среднего класса, особенно среди мужчин, существует двойственное отношение к эмоциям. К эмоциям относятся подозрительно, как к чему-то женственному, «мягкому», их часто избегают, стремятся скрыть или вовсе от них отказаться. Другие люди, которые реагируют прямо противоположным по отношению к первой группе образом (их родители?), приветствуют эмоциональные состояния, стараются их усилить, даже прибегая к химическим средствам. В настоящее время явно наблюдается возврат к сдержанности (среди детей этих детей?).

---

<sup>1</sup> Если память мне не изменяет, это ценное сравнение принадлежит Виктору Рэйми (Victor C. Raimy), он использовал его в лекциях или на семинаре, который вел в Университете Огайо в 1947 г. — *Примеч. авт.*

Психотерапевты никоим образом не свободны от веяний моды. Мы знаем, что эмоции важны, — в самом деле, вопрос «Что вы чувствуете?» стал настолько стереотипным, что утрачивает свой смысл и его становится неловко задавать<sup>1</sup>. И все же нам часто трудно связать эмоции с другими направлениями нашей работы. Мы стараемся вывести эмоции на поверхность, так как, думаем, что это хорошо само по себе, но затем мы начинаем «решать проблему», искать некие когнитивные формулировки истоков заботы клиента и ждать, что эти формулировки каким-то образом облегчат предъявляемые клиентом симптомы.

У большинства людей сравнительно легко вызвать эмоциональную разрядку. Многие, если не все, взрослые люди имеют некоторый запас боли, разочарования, одиночества, чувства вины и экзистенциальной тревоги, до которого можно добраться, имея чуточку доброты и настойчивости. Но при этом очень редко задается такой вопрос: «Что делать дальше, когда все эти эмоции уже вышли на поверхность?»

Я уже говорил, что эмоции — это важная часть процесса, но не его цель. Я полагаю, что цель эта состоит в том, чтобы повысить уровень осознания жизни, а именно: повысить уровень осознания человеком своего бытия, своей силы, имеющихся у него возможностей для выбора и своих границ<sup>2</sup>. Повышая этот уровень, мы должны помочь клиенту понять, как он строит свою жизнь и свое осознание, какие возможности скрыты в нем самом. Процесс осознания неизбежно направляется и сопровождается сильными чувствами страха, боли, вины, раскаянья, надежды, понимания и осуществления.

Если проследить за полным чувств отношением клиента к его жизни и к психотерапевтическому процессу, то можно получить ясное представление об областях, требующих исследования, о перцептивных структурах, поддерживающих рост или препятствующих ему, и о мотивационных ресурсах, которые могут быть вскрыты во время стресса. Психотерапевт,

---

<sup>1</sup> Банальный вопрос «Что вы чувствуете?» не является исключительной собственностью психотерапевтов. Репортеры радио и телевидения, похоже, задают его, абсолютно не осознавая, что он шокирует собеседника, например обращаясь к матери ребенка, трагически погибшего в автокатастрофе: «Что вы чувствуете по этому поводу?»

Удивительно, как часто некоторые психотерапевты и интервьюеры в средствах массовой информации считают, что получают правдивый ответ на вопрос, заданный столь прямолинейно, безо всякого внимания к ситуации или контексту разговора. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Повышение уровня осознания — фундаментальный процесс лечения/роста, который приводит к желаемому результату психотерапии. См. Bugental, 1978, p. 119–144. — *Примеч. авт.*

обращающий определенное внимание на аффективные аспекты, много делает для того, чтобы влиять на эмоциональный поток — поддерживать оптимальный уровень мотивации, помогать клиенту не увязнуть в эмоциях ради эмоций.

### Использование внимания к чувствам

Люди различаются по готовности говорить о своих эмоциях и показывать их. Некоторые застревают на идеях и избегают любых «эмоциональных проявлений». Другие, похоже, постоянно купаются в своих чувствах. Работа психотерапевта состоит в том, чтобы помочь своему партнеру выразить искренние чувства, поскольку они соответствуют жизненно важной заботе, мотивирующей психотерапию.

Для развития психотерапии хорошо было бы начать новые отношения с того, чтобы уделять чувствам клиента столько внимания, сколько уделяет им он сам. Таким образом, психотерапевт выясняет и оценивает субъективный стиль клиента и то, насколько он способен полностью выражать свою подлинную заботу. После этого, в зависимости от оценки готовности клиента, психотерапевт может начать больше обращаться к эмоциям в своих комментариях и более непосредственно апеллировать к любому чувственному элементу в разговорах клиента. Такие действия психотерапевта часто помогают клиенту вносить в работу больше чувств и субъективности. Иногда возникает необходимость уделять основное или даже все внимание любой эмоции, которую проявляет клиент. Следующий пример иллюстрирует это положение.

#### Эпизод 6.2

##### **Клиентка — Синди Блу, психотерапевт — Боб Максвелл**

К-1. Я все думала, может быть, с другой работой у меня будет больше свободного времени. Но вы знаете, рынок труда сейчас не слишком располагает прыгать туда-сюда.

П-1. Вы бы хотели получать от работы больше удовлетворения, но...

[акцент на чувствах]

*(Психотерапевт делает основной акцент на чувствах и не уделяет явного внимания другим элементам — смене вида деятельности, рынку труда. Оставляя предложение незаконченным, он усиливает давление на клиента — предлагает ему продолжить тему дальше. Скорее всего, содержание ответа клиента будет более эмоциональным.)*

- К-2. Да, хотела бы. То есть у меня хорошая работа, и все в порядке, но она меня просто не удовлетворяет. Через четыре месяца я уже знала все, что нужно, и теперь это все время одна и та же тягомотина. [параллель]
- П-2. То есть, с одной стороны — все ничего, но с другой стороны — скучно, одно и то же. [параллель]
- К-3. Точно! Ух! Я не находила себе места от скуки все эти дни. Я бы хотела чего-нибудь еще, в чем бы было чуть-чуть больше жизни. То есть иногда я думаю, что мне нужно просто бросить все это. [акцент на чувствах]

*(Решив не отвечать параллельно балансированию клиентки между идеями и чувствами (К-2), а ясно показать поворот в сторону чувств, психотерапевт помог Синди понять, насколько она пресыщена всем этим. Это может быть началом работы с более глубоким вопросом о контроле над побуждениями или отчужденном восприятии себя. В любом случае психотерапевт и клиент укрепили свой альянс и готовы работать более эффективно.)*

## Чрезмерные эмоции

У некоторых клиентов есть другая проблема: они всё кругом захлестывают своими эмоциями, и у психотерапевта могут возникнуть трудности с определением источников и значимости этих излияний. В общем, хорошо бы понять, какой из трех следующих паттернов имеет место в таких случаях.

*Ситуационные взрывы* следуют за некоторыми текущими событиями, провоцирующими эмоциональную разрядку. Бетти пришла с жалобами на то, что ее босс наорал на нее. Она была в ярости; ей нужно было выплеснуть хоть часть своего гнева, чтобы потом она смогла успокоиться и подумать об этом инциденте и о том, как он может относиться к другим проблемам, затронутым в процессе психотерапии.

Иногда встречается постоянная демонстрация эмоций как *жизненный стиль*. Рою достаточно небольшой провокации, чтобы устроить фейерверк эмоций. На сей раз это была беспечность коллеги, высокие цены в ресторане и транспорт, из-за которого он опоздал на сессию. В прошлый раз это было несовершенство его квартиры, черствый бутерброд и смог. Самое трудное в работе с Роем — пробиться через эту гору аффективного мусора и понять,

что же его действительно волнует. Сам Рой этого не знает, и, конечно же, его неиссякающая эмоциональность (вероятно, неосознанно) направлена на то, чтобы не дать ему самому и его психотерапевту возможности понять это.

В основе третьей формы эмоционального потопа может лежать *более серьезная психопатология*. С такими клиентами довольно скоро становится ясно, что их эмоции связаны не столько с ситуацией, сколько с внутренними побуждениями и возможными аутистическими ассоциациями. Размытые границы «я» и неосознанное стремление к зависимости в соединении с глубоким чувством собственной ничтожности и изоляции вызывают настроения и чувства, очень мало связанные с внешними обстоятельствами.

### Степень параллельности клиента психотерапевту

До сих пор наше внимание было сосредоточено на том, как при ответе клиенту психотерапевт решает, остаться ли ему в параллели с партнером или выйти за рамки ответа. Не менее важно осознавать, насколько сам клиент параллелен в отношении обращения психотерапевта к его (клиента) собственным чувствам. Ниже даны три разных ответа на одно и то же высказывание психотерапевта. Обратите внимание на то, как они различаются по степени параллельности чувств.

#### Эпизод 6.2 (продолжение)

П-5. Когда вы говорите о своей неудовлетворенности работой, я слышу кроме скуки еще и гневные нотки.

К-5А (*горячо*). Вы правы, я жутко злюсь! Я говорила боссу, что мне не нравится то, что он мне поручает. Я говорила об этом у него в кабинете, а потом еще на собрании, когда мы были все вместе. И что? Никаких изменений. Ни одного вшивого изменения. [акцент на чувствах]

К-5Б. Да, похоже, что так. В целом я уже просто сыта этим по горло, но, полагаю, что появляется и гнев — когда я думаю о том, как долго я пыталась что-то изменить, и ничего не изменилось. [параллель]

К-5В (*печально*). Ну а что, это неправильно — чувствовать грусть или даже гнев, когда ты в сложной ситуации, сделал уже все, что мог, чтобы ее изменить, а ничего не изменилось? Я хочу сказать — а что еще я могу сделать?

[акцент на идее]



Второй ответ (К-5Б) параллелен высказыванию психотерапевта, так как уделяет некоторое внимание чувствам клиента и в то же время содержит объяснение причин. Заметьте, что первый ответ (К-5А) тоже содержит объяснение причин, но в них вложено куда меньше энергии. Наоборот, в последнем ответе (К-5В) чувства признаются, но в их оправдание вкладывается гораздо больше усилий, чем в их выражение.

Множественно возникая, такие паттерны являются материалом для формулирования гипотез о способе существования клиента в его жизни и о том, что для него важно. Конечно же, неосмотрительно строить гипотезы, исходя из единственного высказывания. Однако накопление такого рода информации способствует формированию надежных выводов.

*Польза от фиксации параллелирования клиента.* Для иллюстрации выгоды понимания того, насколько клиент параллелен психотерапевту, сравним К-5А и К-5В. В первом случае видно, что клиентке для того, чтобы выплеснуть все свое праведное негодование, нужно было лишь скрытое «разрешение» психотерапевта. Совсем наоборот, ответ К-5В свидетельствует, что клиентка считает нужным доказать свое право на чувства и выстраивает доказательства. В последнем случае человек, вполне вероятно, склонен к самообвинению и не решается оценивать свои внутренние переживания прямо и ответственно. (Говоря об этих догадках, которые могли бы появиться лишь после многократного повторения паттернов, я нарушаю собственное правило: не торопиться с гипотезами!)

## Рефлексия

То, что мы чувствуем по поводу наших чувств, может служить ключом к вещам, очень много говорящим о нашей жизни: насколько мы приспособились к своей жизни, как мы ощущаем себя самих, как относимся к другим людям. Эмоции и все их видимые проявления — настроения, желания, тревоги, надежды, страхи, привязанности, неприязни — окрашивают наш взгляд на жизнь. Несомненно, истоки их — в наших переживаниях, но не менее верно и обратное — они сами определяют наши переживания. Ожидания, которые так сильно воздействуют на восприятие, сами очень сильно окрашены эмоциональным опытом и предчувствиями. В конце концов, в эмоциях человек присутствует весь, без остатка — это упускают из виду те, кто стремится всегда быть неэмоциональным и рациональным. Это стремление жить без эмоций парадоксальным образом показывает, насколько сильно такие люди *чувствуют*, что должны *чувствовать* себя лучше!

## Путешествие психотерапевта

В течение многих лет я постепенно перешел от попыток придерживаться «объективности» в собственной жизни и в своих профессиональных беседах к тому, чтобы больше ценить высвобождение эмоций — у тех, с кем я работал, а иногда даже у себя самого. Теперь я уверен, что никакая буря эмоций не имеет ценности сама по себе. И в частной и в профессиональной жизни единственными критериями, которые определяют желательность какого-либо вида действий в беседе, являются цель и смысл. Очень легко навязать собеседнику каменную безэмоциональность (внешнюю), и не намного труднее — в большинстве случаев — вызвать эмоциональную разрядку. Всем нам брошен вызов — он состоит в том, чтобы найти в себе такую точку опоры (и помочь в этом нашим партнерам по разговору), которая бы позволила нам войти в контакт со своими чувствами и с пользой выразить их качество и силу. Почти непременно это поможет и нам, и нашим партнерам найти еще больше оснований для продолжения разговора.

Было бы интересно написать докторскую диссертацию — если это уже не сделано — об истории отношения людей к своим чувствам и эмоциям. Я не уверен, какой отрасли знания принадлежит эта тема — мистицизму, психологии, социологии, антропологии, биологии, этике, сексологии, а может быть, химии или магии. Само собой, в психологии существует множество точек зрения на этот предмет, начиная с вводного курса по психологии, где одна из глав называется «Эмоции: дезорганизованные реакции» (!), и кончая академической версией лозунга 1960-х: «Если тебе от этого хорошо, делай это».

Сейчас, с высоты своих лет, я вижу, что мой собственный путь в отношении аффективной составляющей жизни был в значительной мере ошибочным. Когда я был очень молод, я — как и многие мои сверстники — черпал образцы для подражания в кино. Мне очень нравился один актер, сейчас его почти никто не помнит, — Клив Брук. Блестящий английский джентльмен, он был абсолютно невозмутим. Дворецкий мог подойти к нему и сказать: «Сэр, ваша жена сбежала с зеленщиком, вы разорены, началась ядерная война, и на вас загорелся костюм». В ответ на все это Брук, с выражением легкой скуки на лице, поворачивал к нему голову, тщательно размещал кончики пальцев левой руки против кончиков пальцев правой и говорил: «Хорошо, Джарвис. Пожалуйста, принесите мне “Таймс”».

Только через несколько лет, когда я впервые побывал в психиатрической лечебнице, я действительно увидел людей, которые обладали такой же не-

возмутимостью, которую изображал Клив Брук. Их называли «шизофрениками».

Когда я начал консультировать и осваивать психотерапию, я был уверен, что владею средством исцеления, и чувствовал собственную силу, когда помогал клиентам погрузиться в их чувства. Несмотря на мои злоключения с рядовым первого класса Джонсом, а также на многие другие, я поверил в то, что катарсис — это ключ к эмоциональному и ментальному здоровью. Мне казалось очевидным, что задача психотерапии состоит в том, чтобы добраться до подавленных эмоций и вызвать их разрядку. Рядовой Джонс, конечно, произвел на меня впечатление, и, без сомнения, с этого случая для меня начался процесс крушения иллюзий. В 1960-е и в начале 1970-х гг., когда движение «групп встреч» достигло расцвета, было очень легко опять поверить в модифицированную форму катарсиса: нужно не просто высвободить эмоции — важно, чтобы катарсис наступал в присутствии других людей, которые тепло принимают это и, в свою очередь, тоже проходят через подобные переживания.

Все-таки это лишь часть правды обо всех нас, но, чтобы понять насколько ограничена эта правда, мне понадобилось еще десять лет. Удивительно, насколько ясно я вижу это теперь. Вероятнее всего, я лишь доехал до следующей станции на долгой дороге вечного совершенствования.

Как я теперь понимаю, эмоции открывают очевидный доступный путь к субъективному. Наши чувства, очевидно, возникают на такой глубине, на которую не так легко проникнуть рациональности, объективным измерениям или сознательным намерениям. Они свидетельствуют о наличии коллизий и устремлений, которые мы даже для самих себя можем вербализовать или объяснить лишь частично. Так что такой знакомый, стереотипный вопрос психотерапевта «Что вы чувствуете?», конечно же, направлен туда, куда надо. Трудность состоит в том, что его используют не в меру, и те, кто его задает, иногда принимают дверь за целый мир, который лежит за ней.

Что это за мир? В этой книге я по-разному пытался назвать его, определить, прикоснуться к нему. Выглядит это так, как будто я вынужден указывать на него не прямо пальцем, а левым локтем или даже правой ягодицей.

Субъективность, неосознаваемое, наш глубочайший центр — вот некоторые из ориентиров в этом мире, но то, к чему они ведут, исчезает где-то вдалеке. «Палец, указывающий на луну, — еще не луна»<sup>1</sup>. Все же существует

---

<sup>1</sup> Рональд Лэинг использовал традиционный дзен-афоризм «Палец, указывающий на луну, — еще не луна», чтобы обратить нас к глубинам нашей субъективности. Его

достаточно много общего между этими понятиями и другими терминами и концепциями, и я чувствую, что теперь я лучше понимаю, что ищу.

Как психотерапевт, я предпочитаю длительную работу, направленную на внутреннюю жизнь моих клиентов, на исследование нашей человеческой природы, — работу, пробуждающую спящие возможности, которые мы все как один чувствуем внутри себя и которые временами могут способствовать действительно крупным жизненным изменениям. Именно в этой работе мы имеем дело с миром, который я ищу.

За годы работы я нашел многое из того, что могло бы помочь мне в этом поиске. И очень многое из этого я оставил на обочине. Стандартизированные тесты, проективные методики, гипноз, техника пустого стула, ролевые игры, направленные фантазии, психоактивные вещества — все это полезно, кое-что я иногда использую до сих пор, но все это ограничивает, даже если что-то и полезно. Каждая из этих техник предлагала мимолетное впечатление о тех людях, с которыми я работал, — каждая на свой манер, каждая по-своему интригующе. В конечном счете каждая из них превращала всех этих людей в объект моих исследований, в объект изучения, в объект самой техники.

Теперь я понимаю, что все эти вспомогательные средства в поиске истинной субъективности похожи на фотографии диких животных или, в лучшем случае, — на животных в зоопарке. Они показывают нам намеченную жертву, но без оживляющей ее души, без действия, которое и является самой главной, самой значимой характеристикой.

Теперь я уверен, что если хочу, чтобы поиски продвинулись в нужном направлении настолько, насколько это в данный момент в моих силах, мне необходим искренне сосредоточенный на субъективности и очень высоко мотивированный спутник.

---

книга «узлов» — это мощный удар по самодовольству психотерапевтов, рискнувших встретиться с его стихотворными коанами. Laing, 1970, p. 87–88. — *Примеч. авт.*

## ГЛАВА 7

# ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ РАМОК

*Любому, кто вел обычные разговоры или занимался психотерапией, знакомы фразы: «Давайте рассмотрим все это подробнее» и «А какова картина в целом?» Мы все понимаем важность того, что я здесь назвал «параллелированием рамок». Для психотерапевтов вполне обычное дело — призвать своего клиента говорить конкретнее, и почти так же часто — но не так явно — они побуждают тех же клиентов обобщать свой опыт.*

*Мы по-разному организуем наши мысли и слова, и один из способов, имеющий особенное значение для жизнеизменяющей психотерапии, связан со способностью двигаться от частного к общему и от абстракции к практическому применению. Одни клиенты описывают переживание за переживанием и, похоже, вообще никогда не пытаются подвести черту и посмотреть, что это дает. Другие рисуют свои переживания настолько размашисто и обобщенно, что их психотерапевты теряются и просто не могут понять, какие жизненные явления могут скрываться за этими описаниями.*

*Параллелирование рамок — это способ напомнить самому себе о необходимости следить за этим параметром. Мы продемонстрируем его очевидные преимущества, поговорим о некоторых значениях, а затем покажем, как его можно будет использовать, когда психотерапевт подозревает, что осознанно или неосознанно клиент вводит его в заблуждение.*

### ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ в такой ситуации:

Прекрасный осенний день. Вся субботняя работа по дому уже сделана — все, как было запланировано. Где-то далеко ваша любимая команда играет самый главный матч сезона, и вы можете перенестись туда с помощью телевизора. Вы уже запаслись орешками и пивом или содовой, так что теперь можете забраться в свое любимое мягкое кресло, пригрозив не участвующим в действе домашним страшными бедствиями, если кто надумает помешать; осталось лишь поправить подушку и... Ах, хорошо!

Включаем телевизор. Вовремя: кончается последняя коммерческая реклама и на экране вид всего стадиона, который снимается с самой высокой точки на теневой стороне. Вы видите противоположную трибуну и целиком все поле, на котором маленькие фигурки заняты подготовкой к игре. Возбуждение, предвкушение, царящие на стадионе, — в вашей гостиной.

И вот команды застыли в ожидании. Ваша команда подает, длинная линия фигурок, и одна отдельно — очевидно, подающий. Другие фигурки рассыпались по полю и готовы принять мяч. Затем ваши маленькие фигурки начинают игру, а другие им отвечают. Две группы фигурок сливаются, и!..

«Маленькие фигурки»?! Вы понимаете, что экран все еще показывает все тот же очаровательный вид на противоположную трибуну и все поле целиком. Совершенно очевидно, что те малютки на поле бегают туда-сюда и что-то делают, но трудно сказать, что именно — несмотря на попытки комментатора разъяснить все это.

Так все и идет. Или все так и продолжается 10 минут или даже меньше — пиво безвкусное, орешки пересолены — вы с отвращением выключаете телевизор. Оператор не меняет фокус — все время только общий план. Тьфу!

Хорошо, теперь попробуем поменять размер:

Такой же день, такая же игра, те же приготовления — кресло, напитки, орешки, предвкушение. Тот же телевизор включен как раз к началу игры. Но есть и разница: когда появляется картинка, вы оказываетесь прямо на поле. Внезапно взлетает чья-то бутса, и вы следите за тем, как мяч взвивается в небо, — на заднем плане смутно темнеют трибуны. Внезапно чьи-то руки хватают мяч и крепко прижимают его к потной футболке. Он быстро взлетает вверх и вниз, а затем теряется в сплетении рук, ног и других анатомических фрагментов.

И все продолжается таким образом — камера снимает все время с очень близкого расстояния. Наверное, вам не продержаться и десяти минут — вы сразу выключите это безобразие.

Так что же не в порядке? Очень просто, — обе эти попытки представить вам игру провалились, потому что не дали представления о том, что происходило. Они провалились, потому что не менялись рамки, в которые было заключено передаваемое действие, и у вас не было возможности следить за ним *осмысленно*. Вот в чем дело: достоверной передачи объективного действия — в целом или в деталях — недостаточно, чтобы появился смысл.

Для того чтобы удовлетворительно передать вам игру, необходим объектив с переменным фокусом, который используют осмысленно. Тогда сначала вам представят широкий обзор трибун и поля, снимут средним планом мяч и подающего, вернуться назад и покажут движение по полю, приблизятся, чтобы показать столкновение, отодвинутся и покажут, как бегут принимающие, снова близко покажут прием мяча и так далее. Вот тогда игра приблизилась

бы к вам — или вы к ней — захватывающая, приносящая удовлетворение, наполненная смыслом. И тогда, конечно же, кресло в вашей гостиной за тысячами миль от стадиона дало бы вам гораздо лучший обзор того, что происходит на поле, чем место на трибуне в пятидесяти ярдах от поля.

## Параллелирование рамок. Смена объектива

Обращение к рамкам, в которых что-то говорится, дает возможность «менять объектив» в процессе разговора. Точно так же как телетрансляция футбольного матча становится более эффективной при использовании телеобъектива с переменным фокусом, наша беседа неизмеримо выигрывает от умелого изменения степени обобщенности или конкретности рассмотрения темы. Некоторые психотерапевты не представляют себе, какую мощную поддержку в их работе может оказать использование этого параметра. Привычные способы ведения разговора делают их слишком зависимыми от обобщенного «широкоугольного» взгляда или от привязанного к деталям «фотографического» подхода. Конечно, многие психотерапевты работают в основном на средних планах, что дает преимущество некоторого баланса, но так они, скорее всего, упустят перспективы, которые может дать хорошо отрегулированный широкий взгляд на проблему, или не воспользуются годами детального рассмотрения вопроса.

### Привлечение к работе сменного объектива

Виртуозные психотерапевты используют параллелирование рамок как удобный инструмент для достижения своих целей. Вот несколько обычных примеров из клинической практики, в которых его применение особенно полезно.

- ✧ Более глубокое понимание «жалобы» клиента достигается, когда мы рассматриваем ее в контексте ситуации в целом или когда переходим на конкретные примеры.
- ✧ Мы добиваемся большей эмоциональной вовлеченности, побуждая клиента очень подробно описывать эмоционально нагруженное переживание, которое он описывает абстрактно.

- ✧ Мы исследуем блокировки или сопротивление, побуждая клиента поближе познакомиться с тем, что его останавливает, а не пытаться их проскочить.
- ✧ Мы изучаем значимые для клиента события его жизни, чтобы больше узнать об их личностном и менее осознаваемом значении.
- ✧ Мы стараемся убедиться, что клиент действительно понял наши предложения и инструкции — на время сессии или для использования за пределами кабинета — и что у него есть мотивация им следовать.
- ✧ Мы исследуем те вопросы, информацию о которых клиент — осознанно или неосознанно — может захотеть скрыть или представить искаженно.

В каждом из этих случаев психотерапевту стоит рассмотреть содержание на нескольких уровнях обобщенности или конкретности, не удовлетворяясь содержанием, видимым лишь в одном ракурсе. В каждом таком случае подразумевается, что клиент обладает большей информацией или другим субъективным материалом (например, отношением, эмоциями, неосознаваемыми ассоциациями), чем может содержаться в любом отдельном высказывании. Эффект смены объектива или смены рамок поможет клиенту получить доступ к этому материалу и вытащить на поверхность его содержание.

### Эпизод 7.1А

**Клиент — Даррелл Бенедикт, психотерапевт — Джин Маршалл**

- К-31. Меня это беспокоит уже несколько месяцев, и мне необходимо хотя бы небольшое облегчение. Я просто этого больше не вынесу.
- П-31. Ты уже чувствуешь себя под бременем всех этих тревог, а они все не уходят, да? [параллель]
- К-32. Да. Похоже, они просто все время за мной гонятся, не дают мне ни минуты покоя. [параллель]
- П-32А. Расскажи мне побольше об этих мыслях, которые не оставляют тебя в покое. [сужение]
- К-33А. Это что-то вроде тревожных, беспокойных мыслей. Я чувствую себя так, будто со мной должно случиться что-то плохое... а может быть, уже случилось. [сужение]
- П-33А. А что именно? [сужение]
- К-34А. Ох, как будто (*пауза*)... ну, как будто у меня был бы рак, или какая-то другая жуткая болезнь — СПИД или что-то наподобие, — или я потерял бы работу, или попал в аварию, или что-то еще. [сужение]

(Отметьте: эти несколько реплик, весьма вероятно, являются частью целого ряда, который в реальной сессии был бы, по крайней мере, в десять раз длиннее.



Здесь, для иллюстрации основной схемы разворачивания жалобы, они приведены в сжатой форме.)

Так как это часто бывает полезно, психотерапевт начинает с того, что остается в параллели с клиентом (П-31А). Затем она мягко (П-32А) слегка сдвигает рамку, чтобы побудить клиента опуститься с неопределенного, обобщенного уровня (К-31). Вследующей реплике (П-33А) психотерапевт уже заметно сужает рамки, стараясь больше узнать о тревожных мыслях. В результате появляется упоминание о СПИДе, предполагающее другую возможную линию исследования.

*Расширение рамок.* Иногда полезно раздвинуть рамки, чтобы в общей картине выявились связи, которые иначе увидеть нельзя. Можно проиллюстрировать это, используя те же первые реплики, но при последующем расширении рамок психотерапевтом (начиная с П-32Б).

### Эпизод 7.1Б

К-31. Меня это беспокоит уже несколько месяцев, и мне необходимо хотя бы не-  
большое облегчение. Я просто этого больше не вынесу.

П-31. Ты чувствуешь себя под бременем всех этих тревог, а они все не уходят, да?  
[параллель]

К-32. Да. Похоже, они просто все время за мной гонятся, не дают мне ни минуты  
покоя. [параллель]

П-32Б. А что ты думаешь об этой ситуации, об этих мыслях и тревогах и обо всем,  
что тебя сейчас мучает? [расширение]

К-33Б. Ой, не знаю. (*Задумался.*) Я думаю, что это началось где-то с прошлого Дня  
благодарения, но я не уверен. [сужение]

П-33Б. А ты можешь вспомнить что-нибудь еще, что происходило в твоей жизни  
примерно в это время? [расширение]

К-34Б. Ничего необычного, ничего такого, о чем бы я мог думать. Нет, я так не  
думаю. [параллель]

П-34Б. Не торопись, Даррелл. Дай себе еще немного времени. Как у тебя шли дела  
прошлой осенью и в начале зимы? Как ты провел День благодарения? Что ты  
можешь об этом вспомнить? [расширение]

К-35Б (*после короткой паузы*). Нет, ничего, ничего особенного. Мы провели День  
благодарения с родителями моей жены, все было очень мило... мне кажется.  
А потом, в Рождество, мы собрались все вместе, мой брат и его семья, и... Нет,  
все было совсем как обычно. [сужение]

Снова психотерапевт начинает с параллелирования (П-31), но затем старается расширить рамки, очень обобщенно расспрашивая клиента о его мыслях (П-32Б). Ответ непонятный (К-32Б), но психотерапевт, интуитивно чувствуя, что все, что бы ни говорил клиент в такие моменты, скорее всего, коренится в неосознаваемом, и, стало быть, его стоит исследовать, снова расширяет рамки (П-33). Ответ клиента (К-34Б) нарочито бесперспективный. Психотерапевт мудро подметила отсутствие заинтересованного внутреннего исследования и попросила клиента подумать еще раз (П-34Б). В результате появилось более подробное описание и несколько направлений, которые стоит исследовать (возможные проблемы с родственниками жены — отметьте это «мне кажется»).

В любом разговоре, направленном на углубленное понимание переживаний человека, изменение рамок является мощным, оживляющим процесс инструментом. Этот инструмент нужен не только психотерапевту, но и клиенту, часто помогая ему обогатить понимание собственных внутренних смыслов.

*(Напоминание: из-за того что диалоги сжаты до трех-четырёх реплик с каждой стороны, на основании приведенных выше примеров можно вообразить, что психотерапевт ищет улики, как сыщик в детективе. На мой взгляд, это не самый лучший способ вести психотерапию. Я все-таки полагаю, что мы скорее должны настраивать клиента на исследование себя.)*

### **Пример использования рамок для поощрения внутреннего поиска**

#### *Эпизод 7.2<sup>1</sup>*

**Клиент — Хол Стейнмен, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь**

(Это отрывок из сессии, проведенной после нескольких месяцев работы, направленной на то, чтобы помочь клиенту осознать его сопротивление внутреннему исследованию. Эта сессия не стала кульминацией работы, но явилась некоторым поворотным моментом. Клиент — психолог-исследователь — очень высоко ценит объективность, и ему трудно погружаться в самоанализ под руководством психотерапевта. Он обратился к психотерапии, потому что все чаще терял самообладание, общаясь со своим сыном-подростком.)

П-1. О чем ты сейчас думаешь?

---

<sup>1</sup> Из Bugental, 1976, р. 200–201. — *Примеч. авт.*

- К-1. Ну, я... мне просто интересно, собираешься ли ты что-нибудь сказать мне.  
[сужение]
- П-2. Нет, я хочу знать, чем ты сейчас внутренне озабочен.  
[параллель]
- К-2. Ну хорошо, я очень беспокоюсь об Элис. Она сейчас очень часто встречается с этим новым парнем, и у меня есть подозрения, что она уже потеряла девственность. Я имею в виду, что я, конечно, не ханжа и все такое, но я надеюсь, что она знает, как о себе позаботиться. У меня чувство, что я должен что-то сделать, но я не знаю что. Похоже, она идет своей дорогой. Я спрашивал у Джун, рассказала ли она ей все, что нужно, ну, ты знаешь, а Джун сказала, что Элис сама могла бы ее кое-чему научить. Я полагаю, ты мало что можешь сделать, если девушке почти 19, а еще это чувство, что ты должен...  
[сужение]
- П-3. Хол, ты говоришь «ты» о том, кто беспокоится. Об этих вещах трудно говорить от первого лица?  
(Вообще-то я подозреваю, что Хол заранее приготовил эту «заботу об Элис», и потому она прозвучала так безлично и отстраненно.)  
[параллель]
- К-3. Ну да. Нет, сказать от первого лица не трудно. Я очень беспокоюсь об Элис. Она хорошая девочка, и я не хочу, чтобы она страдала. Видишь? От первого лица.  
[сужение]
- П-4. Хорошо. Расскажи мне о том, как ты успокоишься, Хол. Ты можешь как бы делать это вслух, чтобы я мог слышать?  
[расширение]
- К-4. Ладно. Ну, я думаю, что она такая хорошая девочка, и она еще так молода. И я страшно не хочу, чтобы она страдала. И, ох... у нее хорошая фигура: я представляю себе, как все эти парни хотят ее заполучить. Полагаю, что все связано с этим. Я об этом думаю.  
[параллель]
- П-5. Хол, это звучит так, будто ты начинаешь соприкасаться с тем, что происходит у тебя внутри, но мне представляется, что там еще много чего есть. Например, мне интересно, есть ли у тебя какие-нибудь мысли о том, как ты ее растил, что ты ей рассказывал о сексе, о том, насколько свободно она может поговорить с тобой о том, что ее заботит, о том, насколько она привлекательна как женщина, что бы ты мог сделать с тем, кто обидит ее, и так далее и тому подобное.  
[расширение]
- К-5. Ну да, все это есть, конечно. Я думаю обо всем этом. Я уверен, она знает, что в любое время может рассказать нам о чем угодно. И, само собой, я бы очень хотел добраться до всякого, кто обидит ее.  
[сужение]
- П-6. Хол, мы кое-что пропускаем, хотя, мне кажется, мы подходим все ближе. Каждая из затронутых мною тем могла бы пробудить в тебе целый пласт чувств и мыслей. Это были как бы заголовки. Каждый нес в себе множество мыслей и чувств, связанных с ним. А сейчас ты выбрал два из них, как будто это были вопросы, и быстренько на них ответил. Это только начало, а не конец исследования твоей заботы.  
[расширение]

- К-6. Джим, я знаю — ты пытаешься помочь мне, но я думаю, что я просто не склонен к самоанализу. Я хочу сказать, что вы, аналитики, рыщете вокруг в поисках всего такого, и я думаю, что с некоторыми людьми это очень хорошо помогает. Но я не знаю... По-моему, дело не в этом. Мне нужно идти к проблеме по прямой. [сужение]
- П-7. О какой проблеме ты подумал, когда говорил это? [сужение]
- К-7. Ну, о любой. [расширение]
- П-8. Нет, скажи конкретно. К какой проблеме ты хотел подойти по прямой? (*Настойчиво. Я бросаю вызов — встретить его.*) [сужение]
- К-8. Ну, например, что я не могу сохранять хладнокровие, разговаривая с Тимом. Я знаю, что в последнее время стало немного лучше, но жду, что в любой момент могу взорваться. На самом деле ничего не изменилось. [параллель]
- П-9. Хорошо, тогда скажи, в чем там проблема. [сужение]
- К-9. Ох, ладно. Я вижу, куда ты клонишь. Проблема во мне и ты, черт побери, это прекрасно знаешь. И я тоже. Почему я не могу сохранять спокойствие? [сужение]
- П-10. Хорошо, и каков твой ответ? Почему ты не можешь сохранять спокойствие, когда разговариваешь с Тимом? [параллель]
- К-10. Черт побери, Джим, я не знаю. [параллель]
- П-11. И как нам напрямую решить эту проблему? (*Я цепляюсь к одному и тому же.*) [сужение]
- К-11. Понять причины того, что я начинаю все крушить, и изменить их. [параллель]
- П-12. Как ты можешь это сделать? [сужение]
- К-12. Попробовать вычислить. Попробовать применить логику. [параллель]
- П-13. Хорошо, давай попробуем. Вычисляй, применяй логику прямо здесь, сейчас. А я послушаю. [сужение]
- К-13. Ох, ты же знаешь, что это не сработает, и я тоже знаю. Я уже тысячи раз пытался. У меня ничего не получилось. (*Фыркает.*) Хотя, кое-что есть — я тебя достал. [расширение]
- П-14. Да уж. Я думаю, что это еще один пример того, как ты избегаешь осознания чего-то, что ты делаешь плохо, но все равно продолжаешь это делать. [сужение]
- К-14. Э! Ты знаешь? Я могу это почувствовать. То есть я знаю, что действительно хотел избежать этого ощущения тупика. [параллель]

Этот отрывок примечателен тем, что я настойчиво старался удерживать клиента лицом к лицу с тем, что его чрезмерная зависимость от рацио-

нального терпит поражение. Для этого в высказываниях П-4, -5 и -6 я формулировал задачи. В этих репликах использовалась широкая рамка (в них был также скрыт рационалистический вызов), которая стала точкой отсчета для длинной серии сужающих ответов (семь из последующих восьми). Снова мы видим схему «овчарка — отбившиеся от стада овцы». Примечательно, что часть этого протокола представляет собой непрерывное продвижение вперед. Это проявляется в том, что 12 из 14 реплик клиента и 8 из 13 реплик психотерапевта даны на уровне «развития» параметра «параллелирование темы». Этот уровень часто отражает хорошие рабочие отношения (в противоположность протоколам, в которых много «отклонения» и «смены»).

### **Обращение к скрываемому материалу**

Обычно клиенты при проведении психотерапии сознательно настроены раскрывать о себе любую информацию, о которой их просят. Однако всегда существуют некоторые исключения, независимо от того, осознает их клиент или нет. Как правило, этот скрываемый материал связан с вопросами, при обсуждении которых клиент чувствует дискомфорт, смущение или стыд — это гнев и враждебность, сексуальные побуждения и действия, детали финансового положения, религиозные убеждения и мировоззрение, сложности с законом. Почти всегда такой дискомфорт клиента указывает на то, что затронутый вопрос субъективно и эмоционально важен.

### **Работа с сопротивлением, а не с самим побуждением**

Это как раз такой момент, в котором очень ясно видно отличие опытного психотерапевта от его менее искушенных в практике коллег. Если совсем коротко, урок таков: сосредоточиваться надо на самом сопротивлении, а не на том, что оно скрывает.

Потребность скрыть что-то очерчивает область содержания, которая часто очень притягательна для неофитов, и они могут попытаться атаковать ее драконовскими методами (например, гипнозом). В таких попытках теряется большая часть того, что можно было бы узнать о психологическом складе клиента. Почти всегда разумнее работать с самой потребностью скрывать, а не пытаться обойти ее и получить доступ к скрытому материалу.

Когда потребность скрывать уже хорошо исследована, спрятанный материал нередко сам выходит наружу (и часто не оправдывает вуайеристских ожиданий психотерапевта). Еще важнее то, что, когда эта преграда устранена, в сознании возникают и могут быть вынесены на арену психотерапии другие области, которые в другом случае вообще никогда бы не были замечены (потому что клиент скрывает их менее осознанно).

Таким образом, есть достаточно оснований, чтобы сделать процесс сокрытия осознанным. В этом может помочь параллелирование рамок. Психотерапевт может подобраться к болезненной области, делая ряд шагов, двигаясь от более общего к более частному, все время учитывая невербальные сигналы. Приведенный ниже пример является сокращенной иллюстрацией этого процесса.

### *Эпизод 7.3*

#### ***Клиент — Гарри Фордайс, психотерапевт — Дороти Тейлор***

П-31. С тех пор, как ты окончил школу, ты сменил множество работ.

К-31. Да уж, целый мешок невезения. Не смог найти себе ничего подходящего.

[параллель]

П-32. Какого «невезения»?

[сужение]

К-32. Да ты знаешь, обычное дело. Просто некоторые из этих работ были не моего типа.

[расширение]

П-33. Не уверена, что поняла, что ты имеешь в виду, говоря «не моего типа»?

[параллель]

К-33. Ну, там, люди или работа мне не слишком подходили. Ты знаешь, как это бывает.

[сужение]

П-34. Пока все еще не ясно. Ты не мог бы привести пример?

[сужение]

К-34. Ну конечно, вроде той работы, которая у меня в прошлом году была на ярмарочной площади. Я тогда был уверен, что она мне подойдет, но начальник попался пьяница, не соображал, что делает, только на всех орал за то, что они все делают неправильно, или недостаточно много работают, или еще за что-нибудь. Черт побери, поверь мне, он был просто оторви и брось!

[сужение]

П-35. Как ты оттуда ушел?

[сужение]

К-35. Что ты имеешь в виду? Просто с меня было довольно, и я вышел из этой ситуации. Поверь мне, это было просто.

[расширение]

П-36. Гарри, признайся: тебя когда-нибудь выгоняли с работы?

[сужение]

К-36. Мне никогда не приходилось уходить с работы, на которой я хотел остаться.

[расширение]

П-37. Ты все еще не сказал, что тебя никогда не выгоняли.

[сужение]

К-37. Я говорю, что это зависит от многих вещей — подходит мне работа или нет, тот ли я человек, которого хочет босс. Я сам знаю, где бы я хотел работать.

[расширение]

П-38. Это я могу понять, но это не ответ на вопрос, который я тебе задала. Тебе, должно быть, тяжело прямо ответить мне, что тебя выгнали с какой-то работы.

[сужение]

К-38. Да, нет, не тяжело. Просто я не вижу, зачем. (*Пауза.*) Ну хорошо — да, меня дважды выгоняли с дурацких работ, которых я и не хотел вовсе. [параллель]

Психотерапевт контролировала этот разговор, возвращая Гарри его увертки (П-33, -34, -36, -37, -38). Причем она не старалась уязвить его, но твердо вела свою линию, постоянно сужая рамку, так что, в конце концов, Гарри встретился со своим затруднением (П-32, -34, -35, -36, -37, -38), и, когда проблема была уже установлена (П-38), она не ослабила конфронтации. Гарри, пытаясь не выдать себя, использовал рамки обоих полюсов: в одном месте (К-34) он подробно говорит об определенной позиции (хотя и в этот момент описание очень смутное), тогда как в другом (К-36 и -37) он говорит чересчур абстрактно, слишком обобщая.

## Рефлексия

Так как каждый из нас предпочитает свой собственный привычный и удобный уровень рассмотрения (свою рамку) и так как мы любим чувствовать, что сразу понимаем другого и он тоже понимает нас так же быстро, нам очень легко спутать согласие с пониманием. Приведенный пример — это только одна из форм такого потенциально неправильного понимания, но оно часто возникает и без какого бы то ни было намерения что-то скрыть или ввести кого-то в заблуждение. С опытом (иногда тревожным и пугающим) психотерапевт начинает чутко воспринимать различия между одинаковым смыслом, представленным на двух разных уровнях обобщения, и действительно различающимися смыслами. Разницу между ними трудно уловить, потому что действительно разные смыслы тоже представлены на разных уровнях обобщенности. Очень полезно перефразировать любой важный материал на нескольких уровнях, чтобы дважды и трижды убедиться, что достигнуто истинное понимание.

Этот процесс требует от психотерапевта всей возможной артистичности. Нет никакого заранее составленного списка вопросов, которые нужно задать, или наблюдений, которые нужно сделать. Перспективы не определены, и решать, каким галсом идти, можно только в данный момент. В этом случае

зависимость от индивидуальной чувствительности и мастерства даже больше, чем тогда, когда мы решаем, как нам рассматривать результаты наблюдений, как их сопоставлять, интерпретировать и использовать.

Основное правило таково: *информация, понятая лишь на одном уровне обобщенности или конкретности, — это неправильно понятая информация.*

## Путешествие психотерапевта

Я получил степень магистра гуманитарных наук летом 1941 г., как раз перед Перл Харбором. В те времена магистров было меньше, чем сейчас докторов, и передо мной открылось сразу много дверей. Одну из моих первых профессиональных работ я делал для Управления безопасности сельского хозяйства США (*U. S. Farm Security Administration*), которое проводило исследование сельских жителей в Теннесси (настоящих «диких горцев»).

Молодые психологи, врачи-интерны, студенты медицинских школ, старшекурсники, изучающие социальную работу, и администраторы хлынули в маленький городок Джексон в Теннесси, чтобы на практике применять наши разнообразные умения изучать людей, которых привезли туда из сельской местности. Некоторые из тех, кого мы видели, много лет не спускались с гор: некоторые — вообще никогда. Джексон (население 10 000, как я вспоминаю) для них был «Город».

Мы, психологи, давали им батареи тестов, отобранные не знаю кем. Многие из них были просто музейными экспонатами (даже тогда): сейчас я могу вспомнить «Porteus Mazes», «Knox Cubes», «Ferguson Formboards», и словарный тест Стэнфорд—Бине 1916 г.<sup>1</sup>

Эти горцы были так терпеливы к нам и нашим странным просьбам: «Поставьте сюда карандаш и, не отрывая его от бумаги и не пересекая ни одной линии, найдите выход из этого квадрата. Работайте как можно скорее», «Посмотрите, как я вставляю сюда эти блоки, затем возьмите свой блок и делайте то же самое», «Взгляните, сможете ли вы соединить вместе эти кусочки, чтобы они потом плотно вошли в эти прорези». «Что означает слово “Марс”, М-А-Р-С?»

Наборные доски и задачи типа картинок-загадок, по-видимому, больше всего интересовали наших испытуемых. А для нас наибольший интерес представляли их ответы на словарный тест. На вопрос, который я процитировал, мы обычно получали такой ответ: «В смысле, когда корова вязнет

---

<sup>1</sup> Тесты исследования поведения. — *Примеч. пер.*



на пастбище?»<sup>1</sup> По правилам, ответ был неверным, но в их культуре он был правильным. Само собой, мы следовали правилам. Если бы мы поступили не так, это было бы необъективно.

Печально, что мы, предположительно больше других знающие о людях, склонны были относиться к ним объективно, видеть их причудливыми и странными. Ни один из нас не попытался действительно увидеть мир их глазами. Они были объектами, подлежащими изучению. А мы, те, кто их изучал, использовали только «объектив» тестов. Человек был сведен к набору четко сформулированных ответов или наблюдаемых движений, что не давало нам возможности действительно познакомиться с этими людьми, лучше узнать их. Это был очень тяжкий урок, который нужно выучить наизусть тем, кто старается быть объективным: редуцирование есть разрушение.

---

<sup>1</sup> Игра слов: *Mars* и *marsh* (*mires*) — название планеты Марс и диалектный вариант слова «вязнуть» по-английски звучат одинаково. — *Примеч. пер.*

## ГЛАВА 8

# ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ ЛОКУСА

*По мере того как психотерапевт развивает свою чуткость к изменениям различных форм параллелирования в высказываниях пациента и умение модулировать свое собственное параллелирование, становится ясно, как еще можно применять этот мощный, выявляющий скрытое, инструмент. В данной главе вводится еще одна возможность расширить применение этого психотерапевтического инструмента — параллелирование локуса внимания.*

*В этой книге постоянно демонстрируется, что основная часть психотерапевтической работы должна быть перенесена в субъективное пациента. В главе 8 я предлагаю полезный способ оценки успешности такой попытки. Естественно, он одновременно является и способом подтолкнуть пациента еще глубже погрузиться в свой внутренний мир.*

*Внимание к локусу внутреннего поля восприятия пациента — ключ к выполнению этой задачи. На чем, по его словам, сфокусирована забота пациента? Кого он сознательно описывает? Из многих возможных локусов внимания пациента мы выбираем четыре и определяем их роль: это фокусирование на внутренней жизни пациента, на отношениях между пациентом и психотерапевтом, на отношениях пациента с другими людьми и фокусирование на психотерапевте.*

Глубинная психотерапия призывает психотерапевта и пациента в первую очередь обращать внимание на внутреннюю жизнь последнего. Если поступать именно так, то психотерапевту легче получить и укрепить свое представление о феноменологическом (перцептивном) поле пациента (т. е. внутреннем потоке осознания и перцептивных структурах, в которых закрепляются его характерные черты). Поток осознания в разное время сосредоточивается на различных объектах, например на мире в целом, на важных для пациента людях, на основной деятельности пациента, на психотерапевте или на рефлексивном осознании пациентом самого себя и своего способа бытия.

Виртуозным можно назвать такого психотерапевта, который постоянно интуитивно ощущает этот внутренний поток осознания пациента, который способен использовать интуицию, чтобы облегчить пациенту внутреннее исследование, и который так выбирает время и форму своего вмешатель-

ства, что получает оптимальный эффект<sup>1</sup>. Одна из главных характеристик потока осознания связана с тем, какие люди в данный конкретный момент находятся в центре внимания.

## Концепция локусов внимания

Все, что говорят психотерапевт и пациент, относится или к одному из них, или к их отношениям друг с другом, или к их отношениям с внешним миром. Мы используем термин «локус» для обозначения объекта, на который направлено внимание. В эпизоде 8.1 представлены четыре разных ответа психотерапевта на одно и то же высказывание пациента, иллюстрирующие четыре разных локуса, которые и являются предметом рассмотрения данной главы. Этот пример объясняет значение термина «локус» и показывает его важность.

### Эпизод 8.1

**Клиент — Белль Кэньон, психотерапевт — Чарльз Снайдер**

К-1. Я начинаю себя хорошо осознавать, когда пытаюсь рассказать тебе о своей духовной жизни. Это для меня важно, но я с трудом говорю об этом.

[пациент/психотерапевт]

П-1А. Причина того, что тебе так тяжело, во мне?

[психотерапевт]

П-1Б. Не старайся двигаться слишком быстро, для нашей работы будет полезнее, если ты сможешь разделить со мной эту важную область.

[пациент/психотерапевт]

П-1В. Подобные трудности возникают, когда ты разговариваешь  
и с другими людьми?

[пациент/другие]

П-1Г. Когда ты хочешь обратиться к этой важной области, ты понимаешь,  
что сдерживаешь себя.

[пациент]

<sup>1</sup> Ни в одной книге, включая и эту, невозможно сказать все, что может быть сказано о требованиях к психотерапевту. Попытки все прояснить могут делаться или в ослеплении, или при игнорировании этого неопровержимого факта. К сожалению, многие из тех, кто отвечает за управление психотерапевтическими программами, за обучение или лицензирование психотерапевтов, по-видимому, этого не осознают или стараются не замечать, попав под сильнейшее влияние краткосрочных упрощенческих подходов. Одним из наиболее шокирующих примеров этой мрачной ситуации является современное помешательство на создании стандартизованных «руководств по лечению». — *Примеч. авт.*

Эти четыре ответа психотерапевта различаются в том, куда они направляют внимание пациента. Первый (П-1А) призывает пациента подумать о самом психотерапевте и о том, что он значит для пациента. Второй (П-1Б) также обращен к отношениям между пациентом и психотерапевтом, но акценты расставлены по-другому — первый побуждает к размышлению относительно свойств психотерапевта, а второй обращает внимание на собственные переживания пациента. Третий ответ (П-1В) направлен на отношения пациента с другими людьми, и последний (П-1Г) призывает пациента осознать свой внутренний конфликт.

## Выбор подходящего локуса внимания

Хотя существует множество способов определения возможных локусов внимания, в данном случае мы выбираем только эти четыре. Естественно, ни один из них не является единственно «верным», тем не менее полезно знать, на что, в основном, обращает внимание каждый говорящий в каждый конкретный момент. Точно так же, как правило, желательно на время попытаться сконцентрироваться на одном из них. Иначе говоря: психотерапевтический эффект разговора, скорее всего, будет расти, если локус внимания некоторое время будет относительно постоянным, не будет беспорядочно меняться.

В практике нет необходимости видеть все в таких четких категориях, которые мы сейчас используем для обсуждения. Они полезны для того, чтобы оттачивать и тренировать наше осознание, но, когда мы разговариваем с пациентом, когда мы имеем дело с уникальными образованиями, характерными для его индивидуального перцептивного мира, мы должны отправить эти формальные характеристики в свое подсознание.

### Внимание на межличностном: пациент/другие

Эта область включает всех людей, кроме пациента и психотерапевта, а также те объекты, которые заботят пациента в процессе его психотерапии. Конечно, это громадная область, с широким набором возможных чувств и отношений. Проработка всех возможных разделов этой неохватной темы не является целью данного обсуждения, но совершенно ясно, что психотерапевт будет отмечать и станет работать, прежде всего, с тем, что происходит у пациента с близкими ему людьми, а потом с тем, что от него чуть дальше — люди,

вещи, настоящее, прошлое и будущее, другие возможные противоречия, важные для пациента.

Неискушенный пациент часто поначалу тяготеет к межличностному локусу «пациент/другие». Он кажется ему наименее угрожающим, так как в нем легче всего представить себя относительно объективно, он не требует прямых договоренностей с психотерапевтом относительно содержания и дает пациенту возможность быть единственным источником информации.

Исключительно поэтому я склонен сдвигать локус внимания с этой области на другие и делать это как можно быстрее — настолько быстро, насколько способен вытерпеть пациент. Я поступаю так, исходя не из скрытого садизма, а из того, что, согласно моим наблюдениям, если отдать приоритет внутреннему локусу (интрапсихическому), то мы существенно экономим в работе время и энергию. Когда пациент способен вынести работу в этой области, то мы получаем несомненную выгоду — после того, как мы осознаем паттерны, направляющие внутреннюю жизнь пациента, мы будем готовы увидеть, как эти паттерны последовательно проявляют себя во всех остальных локусах.

Например, Белль (эпизод 8.1) поняла, что, хотя ее духовная жизнь, безусловно, важна для нее, она вся пронизана очень большой тревогой. Она постоянно занималась духовными практиками, но внутри себя избегала конфронтации с беспокоившими ее вопросами, находившимися на периферии сознания. Как только этот паттерн избегания стал для нее очевиден благодаря работе в области интрапсихического, она смогла относительно легко увидеть, что ее колебания по поводу того, говорить ли ей с психотерапевтом о своей духовной жизни, представляют собой проявления того же самого паттерна. Разговаривать с ним об этом значило, с большой вероятностью, прийти к тем же самым ужасным вопросам.

Мне могут возразить, что можно было бы начать с межличностного локуса «пациент/другие», обнаружить этот паттерн избегания, а затем посмотреть, как он повторяется в интрапсихическом. Конечно, можно делать и так, но такой путь, прежде чем вывести к основному вопросу, часто требует нескольких отступлений — к примеру, нужно посмотреть, каким образом пациент избегает обсуждений вопросов, которые кажутся ему угрожающими, с друзьями или духовенством, как он обходит стороной определенные книги и фильмы и т. д.

Как правило, межличностный локус «пациент/другие» удобнее всего использовать в следующих трех случаях:

- ✧ Как подготовительный или переходный этап — перед работой в других областях, которых пациент боится больше. Пациент, который недавно приступил к психотерапии, нуждается в некотором времени для

адаптации к работе, укрепления альянса с психотерапевтом и для того, чтобы привыкнуть к процедуре и принять на себя ответственность за исследование себя.

- ✧ Как тренировочную площадку или полигон для отработки и расширения открытий, которые пациент сделал в других областях. Когда уже ясны или хотя бы частично осознаны значимые, всеобъемлющие способы построения пациентом своей идентичности и общего взгляда на мир, очень полезно попытаться выяснить, как эти способы воспроизводятся в отношениях пациента с другими людьми за пределами психотерапии.
- ✧ Как менее угрожающую область, которую можно использовать для отдыха или для того, чтобы остыть после слишком напряженной работы. В эпизоде 8.2 показано, как это можно сделать.

### Эпизод 8.2

#### **Клиентка — Беатрис Бройлз, психотерапевт — Герберт Дрейк**

- К-1 (*рыдая, тяжело вздыхая*). Ох, не знаю, что я собираюсь делать. Просто я больше так не могу и не могу рискнуть что-то изменить. Я чувствую себя в абсолютном тупике. [пациент]
- П-1. Ты чувствуешь себя в ловушке, и это тебя пугает. [пациент]
- К-2. Да, да. (*Плачет.*) Я не могу с этим справиться. Я просто не могу! Что мне делать? [пациент]
- П-2. Я знаю, что из такого положения трудно что-нибудь увидеть, но мы над этим и работаем вместе. Скажи мне, у тебя раньше бывало вот такое чувство отчаянья? [пациент/психотерапевт]
- К-3. О нет, никогда! (*Пауза.*) В смысле, такого, как сейчас, — нет. Почему? [пациент]
- П-3. А кто был с тобой рядом, когда ты чувствовала то же, что сейчас? [пациент/другие]
- К-4. Не помню. Думаю, я чувствовала что-то вроде этого, когда ребенок умер, мне сейчас трудно вспомнить точно, но я так думаю. Мой муж не очень-то мне помогал, он сам бы в такой горе, но мы все же как-то помогали друг другу. А его мать держалась как скала, на нее можно было спокойно опереться. Я была ей благодарна как никогда. [пациент/другие]

В этом сокращенном отрывке психотерапевт помогает пациентке почувствовать, что ее слышат и понимают (П-2), и при этом постепенно побуждает ее отвлекаться от интрапсихического страдания, привнося в процесс свое собственное осознание. Когда пациентка начинает осознавать свое горе в контексте другого времени и других обстоятельств, уже происходит

некоторое движение. Другие личностные переживания, по-видимому, воспринимаются более когнитивно и объективно, чем очень субъективное восприятие актуального стресса (К-1). Этот шаг повлек за собой следующий (П-3) и ввел в ситуацию других людей, что уменьшило чувство изоляции, которое с такой силой охватило пациентку раньше (К-4).

### **Внимание на межличностном: пациент/психотерапевт**

Пациенты сильно различаются в том, насколько свободно они говорят о своих отношениях с психотерапевтом. Некоторые считают это обычным делом и с готовностью выражают свои чувства и мысли. Другие, наоборот, колеблются и пугаются. Кроме того, некоторые пациенты, на первый взгляд прямо обращаясь к психотерапевту, на самом деле неискренни. Сам факт наличия переноса достаточно трудно определить, хотя некоторые опытные психотерапевты считают само понятие «перенос» бесполезным.

Очевидно, что определяющим в вопросе о том, насколько угрожающим кажется клиенту этот локус, является тон разговоров об отношениях между пациентом и психотерапевтом. Бывает так, что у нас полное взаимопонимание и поддержка, но может быть и так, что нам понадобится выявить и исследовать недоверие, конфликт, разногласия, гнев или, наоборот, эротические или сексуальные чувства, попытки установить отношения за пределами психотерапии или отношения близости. Пациенты могут очень по-разному относиться к работе в этой зоне. Некоторые, напрямую обсуждая альянс, чувствуют себя комфортно и уверенно, но гораздо чаще пациенты (особенно неискушенные) испытывают нечто обратное — их очень пугает обсуждение непосредственных отношений.

*Интимность или конфликт.* Пациенты испытывают тревогу в основном потому, что по прошлому опыту знают: как только два человека начинают прямо и откровенно говорить о своих отношениях, то возникают или отношения интимности, или конфликт, причем и то и другое пугает их одинаково. Кроме того, в определенных слоях общества считается, что прямо говорить о том, как вы воспринимаете своего собеседника и какие чувства он у вас вызывает, значит очень серьезно нарушить правила хорошего тона.

Некоторые пациенты пытаются справиться с тревогой, нападая на психотерапевта. Они могут собрать целую кучу необоснованных жалоб — на слишком высокую плату, на неудобное расписание встреч, они обвиняют психотерапевта в холодности, в том, что он их неправильно понимает, и приписывают ему еще много грехов. Так могут вести себя те, кто зависит

от оценок и обязательств; для них зависимость от психотерапевта представляет собой почти невыносимую угрозу. Они могут также демонстрировать слишком большую зависимость от психотерапевта, требовать от него постоянного руководства, уговоров, решений. Другими словами, в отношениях с психотерапевтом реализуется (иногда его необходимо реализовать) весь диапазон жизненных стилей. Ключ к эффективному использованию этого локуса — это время, момент вмешательства.

*Подготовка к внутренней (интрапсихической) работе.* Как я уже говорил при обсуждении межличностного локуса «пациент/другие», если мы как можно раньше начинаем тщательную работу в интрапсихической зоне пациента, то приобретаем важные преимущества. Однако это правило трудно применить в тех случаях, когда пациент в основном, как это было в примерах предыдущего параграфа, все сваливает на других людей. В таких случаях почти всегда необходимо сначала какое-то время поработать в межличностном локусе «пациент/психотерапевт», и только после этого появится возможность сделать что-нибудь в интрапсихическом. Примером такой работы служит эпизод 8.3.

### *Эпизод 8.3<sup>1</sup>*

**Клиент — Фрэнк Коннелли, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь**

(Фрэнк работает коридорным в дешевом отеле. Он — полухиппи, бородатый, часто немый и злой на весь мир.

В начале этого фрагмента Фрэнк все свое внимание направляет вовне, не признавая существования никаких личных связей с тем, о чем он рассказывает. Для того чтобы подчеркнуть этот акцент, в комментариях к высказываниям слово *другие* выделено курсивом. Затем появляются высказывания, помеченные словами «пациент/другие» и «пациент/психотерапевт», они достаточно ясно показывают движение Фрэнка к своим внутренним переживаниям. Здесь уже слово *пациент* выделено курсивом.)

- К-1. Я был в библиотеке, а этот тип подошел ко мне и говорит: «Слушай, чуело, почему бы тебе не принять ванну?» Я ему сказал, куда он может катиться, а он весь покраснел и говорит, что меня арестуют. До чего ж все нервные-то, Боже ж ты мой! [пациент/другие]
- П-1. Ну и что ты думаешь об этом случае, Фрэнк? [пациент/другие]
- К-2. Что я об этом думаю? (*Сердито.*) Что таких замшелых придурков надо запирать. Им нельзя разгуливать на свободе. [пациент/другие]
- П-2. Ну да, конечно. А для тебя-то как все это? [пациент/другие]

<sup>1</sup> Из: Bugental, 1976, p. 106–110. — *Примеч. авт.*



- К-3. В каком смысле как это для меня? Я уже сказал тебе. У парня крыша поехала. [пациент/другие]
- П-3. Ладно, у него крыша поехала. Ну и что дальше? [пациент/другие]
- К-4. А то, что он опасен. [пациент/другие]
- П-4. Хорошо, он опасен. Ну и что? Кому до этого дело? [пациент/другие]
- К-5. Мне точно все равно. [пациент]
- П-5. Вот тебе-то как раз не все равно. Ты только что пятнадцать минут мне рассказывал все об этом парне, до которого, как ты говоришь, тебе нет никакого дела. [пациент/другие]
- К-6. Я только делаю то, что ты мне велел. [пациент/психотерапевт]
- П-6. Что именно? [пациент/психотерапевт]
- К-7. Я говорил то, что приходит в голову. Ты сказал, что, наверное, это мне и надо делать, а когда я стал делать, ты на меня орешь. Честно говоря, я... [пациент/психотерапевт]
- П-7. Фрэнк! Я не говорил тебе, чтобы ты рассказывал мне все, что придет тебе в голову. Это уже слишком... расскажи мне, что тебя заботит, что для тебя действительно важно в жизни и, пока ты это делаешь, включай туда все, что появится по пути. [пациент/психотерапевт]
- К-8. Ты никогда этого не говорил раньше. [психотерапевт]
- П-8. Ладно, ладно. Теперь сказал. Что в твоей жизни заботит тебя в данный момент? [пациент]
- К-9. Ну почему ты всегда разговариваешь так, будто едва меня терпишь? [пациент/психотерапевт]
- П-9. Ты попал в точку, Фрэнк. Мы оба в это вкладываемся — частично ты, частично я. Иногда ты мне нравишься, иногда ты выводишь меня из себя и тогда я ругаюсь и раздражаюсь. [пациент/психотерапевт]
- К-10. Не знаю, почему ты говоришь, что я что-то делаю для этого. [пациент/психотерапевт]
- П-10. Фрэнк, ну ты же не настолько глуп. Ты очень хорошо знаешь, по крайней мере на каком-то уровне, что я имею в виду. Ты меня сейчас просто подкалываешь, потому что я на миг утратил осторожность. [пациент/психотерапевт]
- К-11. А почему же я хочу так делать? [пациент]
- П-11. А потому, что ты не знаешь, что еще можно делать, кроме как жаловаться и нападать. [пациент]
- К-12. А когда это я жаловался и нападал? Ты почти всегда находишь возможность обвинить меня — что бы я ни говорил. [пациент/психотерапевт]
- П-12. Боюсь, что ты прав. Но, Фрэнк, ты же на это напрашиваешься. [пациент/психотерапевт]
- К-13. И как это, черт побери, я напрашиваюсь? К чему мне это? [пациент]

- П-13. Что-то в тебе нуждается в том, чтобы провоцировать других людей. Я вижу, как ты делаешь это здесь, со мной, и я уверен, что делаешь это и с другими.  
[пациент/психотерапевт]
- К-14. Я всегда что-нибудь делаю. Ну если бы ты каждый день видел столько же дерьма, сколько я вижу, ты бы...  
[пациент]
- П-14. Фрэнк, ты жалуешься на жизнь, вместо того чтобы что-то сделать с ней.  
[пациент]
- К-15. Когда ты так говоришь, мне становится по-настоящему худо. Я думал, ты ждешь, чтобы я тебе рассказывал все, что я чувствую, и теперь так паршиво слушать, как...  
[пациент]
- П-15. Да, я знаю. Я знаю, потому что ты говоришь мне об этом снова и снова. Я знаю, потому что ты рассказываешь об этом с таким удовольствием. А теперь тебе кажется, что я несправедлив, — ведь ты делал только то, что я тебе велел делать.  
[пациент/психотерапевт]
- К-16. Мне кажется, что мне никогда не было особенно интересно рассказывать тебе все это. Впрочем-то, все одно и то же, я каждое утро просыпаюсь в дурном настроении, с мерзкими предчувствиями, а потом приношу все это сюда и вываливаю на тебя...  
[пациент/психотерапевт]
- П-16. Ты вкладываешь столько сил в рассказы о том, как плохо жизнь обращается с тобой, что ворчишь уже по привычке везде и всюду, и люди или отворачиваются, или сердятся. Тебе неприятно это слышать, но это так, и я думаю, что какая-то часть тебя это тоже знает.  
[пациент]
- К-17. Мне не нравится быть несчастным. Нет ничего хорошего в том, чтобы смотреть, как вокруг тебя веселятся, а я все время один, и все время вокруг меня одна и та же дерьмовая скукота.  
[пациент/другие]
- П-17. А ты когда-нибудь пытался себе представить, что бы было, если бы ты не чувствовал себя несчастным?  
[пациент]
- К-18 (*безжизненно*). Было бы большое облегчение.  
[пациент]
- П-18. Нет, Фрэнк, ты сейчас говоришь только разумом, не сердцем. Попробуй вчувствоваться в это: как бы это было, если бы ты не чувствовал себя несчастным, печальным, одиноким?  
[пациент]
- К-19 (*минуту молчит, действительно стараясь осознать эту мысль, затем лицо внезапно напрягается, голос звучит гневно*). Если бы я когда-нибудь перестал быть несчастным, я бы больше никогда не был бы счастлив. [пациент]

Мы можем улыбнуться парадоксальности постигнутого Фрэнком озарения, но вся ирония в том, что его взрыв — это осознание того, что он зависит от своей озлобленной позиции, которая дает ему возможность занимать в этом мире свое место, дает возможность чувствовать, что он обладает хоть какой-то силой в этой жизни, в которой столько разочарований и неудовлетворенности.

Этот отрывок очень сильно сокращен, но все же он дает достаточно ясное представление о том, как долгая работа в области «пациент/другие» привела к тому, что Фрэнк смог начать анализировать свой способ «быть с психотерапевтом», что, в свою очередь, позволило ему погрузиться во внутреннее, интрапсихическое исследование.

### **Внимание на интрапсихическом**

Теперь очевидна моя уверенность в том, что самая фундаментальная и самая длительная психотерапевтическая работа происходит в процессе тщательного исследования интрапсихической реальности. Это ни в коем случае не перечеркивает могущества обоих аспектов межличностного. Естественно, можно придумать случай, в котором единственным источником и мерилom психологических затруднений (психопатологии) служит межличностное. Тем не менее эти затруднения встраиваются в перцептивные конструкции внутренней жизни пациента, которые требуют внимания психотерапевта.

Сказать, что мы работаем в интрапсихическом локусе, — вовсе не означает отказаться от обращений к людям или объектам, окружающим пациента. Мы к ним часто обращаемся, но главная цель того, что мы при этом выясняем, описываем и отражаем, — это определить, как пациент структурирует свою идентичность и природу мира, в котором он живет (его систему конструкторов «я-и-мир»).

Смысл такого подхода состоит в том, что психотерапевт часто специально следит за внутренним аспектом сказанного. Например:

К-А. С тех пор как скончалась моя мать, мне так грустно. При всех моих бедах мне было так хорошо с ней. [пациент/другие]

П-А. Теперь вы чувствуете себя один на один со всем этим. [пациент]

К-Б. Мне кажется, они не понимают, что я пытаюсь им сказать. Вместо этого они все время говорят мне, что я должен делать, вместо того чтобы разговаривать с ними. [пациент/другие]

П-Б. Вы почему-то не можете найти способ сделать так, чтобы вас поняли, не так ли? [пациент]

К-В. Я не понимаю, почему вы не можете сказать мне, что мне делать. Вы гораздо опытнее меня в этих делах. [пациент/психотерапевт]

П-В. Вы чувствуете себя слишком неопытным, чтобы принимать решения самостоятельно, не так ли? [пациент]

Конечно, ни один из этих ответов не существует сам по себе. Как показывает работа с Фрэнком (эпизод 8.3), осознать скрытые, но проникающие всюду пути, которые могут привести к саморазрушению, возможно только в многократно повторяющемся диалоге, при устойчивой конфронтации со способом бытия человека.

### **Внимание на психотерапевте**

Хотя обращения к психотерапевту могут быть достаточно частыми, они, по большей мере, не отражают подлинного фокусирования перцептивного поля пациента на психотерапевте. Скорее они представляют собой намеки, косвенные включения или подчеркнутую дань вежливости. Этот локус предполагает совсем другое. В данном случае мы озабочены системой координат, исходя из которой пациент разговаривает с нами, озабочены тем, какие фигуры выходят для него на первый план, составляют его заботу прежде всего. После первого установочного периода в психотерапии для очень многих пациентов психотерапевт становится частью фона.

Рискованное обобщение: по большей части существуют только четыре ситуации, в которых оправданно сосредоточение внимания только на психотерапевте:

- ✧ когда способ бытия пациента приводит его к тому, что он становится полностью поглощен взглядами психотерапевта, его суждениями, потребностями и высказываниями; поглощен настолько, что не может рискнуть ослабить свою сосредоточенность на этом и получить доступ к своим собственным нуждам;
- ✧ когда психотерапия подходит к концу, пациент уже достиг значительного понимания себя и самостоятельности и нуждается в проработке остаточных ожиданий и озабоченности, связанных с личностью психотерапевта (включая элементы переноса);
- ✧ когда пациент и психотерапевт попадают в тупиковую ситуацию в психотерапии и психотерапевт в качестве средства выхода из тупика готов обсудить свой вклад в создавшееся положение;
- ✧ когда потребности самого психотерапевта таковы, что он должен вывести их на первый план — чтобы укрепить альянс или поработать с некоторыми аспектами своей собственной жизни, которые просачиваются или могут просочиться в психотерапию, например: психотерапевт тяжело болен или ему предстоит перенести серьезную операцию; психотерапевт

собирается переехать в другой город или оставить практику; психотерапевт переживает личностный кризис, о котором мог слышать пациент или который может проявиться в работе (развод, смерть супруга).

*Поглощенность психотерапевтом.* В первом случае психодинамика пациента толкает его на то, чтобы сосредоточиться на психотерапевте. Часто в таких случаях поглощенность пациента психотерапевтом разрешается через сопротивление дальнейшему исследованию себя, т. е. основному делу психотерапии. Тем не менее поглощенность пациента психотерапевтом может потребовать прямой и непосредственной работы, особенно на ранних ее этапах.

В процессе этой работы психотерапевт отмечает скрытые и явные обращения к себе, решая, следует ли поощрять дальнейшее внимание к тому, как его видит пациент, как на него реагирует. Реплика психотерапевта П-1А (в эпизоде 8.1, с. 164) является прямой попыткой поступить именно так, и вполне приемлема в случае, если есть устойчивый альянс, а пациент имеет некоторый опыт открытого обсуждения своих отношений. Для недавно пришедшего в психотерапию и менее искушенного пациента этот вариант не столь удачен, так как после этого вопроса у такого пациента мог бы усиливаться самоконтроль. Для такого человека подход к осознанию основ его нерешительности может потребовать большого количества шагов, как в эпизоде 8.4.

#### *Эпизод 8.4*

##### ***Клиентка — Белль Кэньон, психотерапевт — Чарльз Снайдер***

К-1. Когда я пытаюсь рассказать тебе о своей духовной жизни, я тут же начинаю себя контролировать. Это для меня важно, но я с трудом говорю об этом.

[пациент/психотерапевт]

П-1. Твоя духовная жизнь важна для тебя, но все же...

[пациент]

К-2. Да. (Пауза.) Я знаю, было бы хорошо, если бы я могла говорить об этом, но... но горло как будто сжимается, когда я пытаюсь говорить.

[пациент]

П-2. Ты хочешь рассказать о своей духовной жизни, но чувствуешь в себе какую-то преграду, когда пытаешься это сделать.

[пациент]

К-3. Я не понимаю, почему я... почему я... я думаю, что я боюсь, что ты...

[пациент/психотерапевт]

П-3. Твои страхи относительно меня не дают тебе рассказывать об этом.

[пациент/психотерапевт]

К-4. Я знаю, что чувствую не так, но кажется, что так. В смысле, я все время пытаюсь представить, что ты подумаешь.

[пациент/психотерапевт]

- П-4. То, что я могу подумать, и есть тот самый блок, который не дает тебе делать здесь то, что ты хочешь, да? [пациент/психотерапевт]
- К-5. Я думаю, да. Например, мне интересно, есть ли и у тебя духовная жизнь? [психотерапевт]
- П-5. Белль, я был бы рад ответить на этот вопрос как-нибудь потом. Сейчас для нас с тобой важнее рассмотреть твои чувства относительно меня. С моей стороны есть что-нибудь, что не дает тебе это сделать? [психотерапевт]

Это, как и большинство наших примеров, — очень сжатая версия психотерапевтической работы, которая могла бы включать в себя гораздо более длинный диалог и даже длиться несколько сессий. Цель в данном случае — показать пациентке, что психотерапевт принимает ее колебания, и сами по себе они являются вполне подходящим предметом психотерапевтического исследования. В то же время психотерапевт совершает различные действия для того, чтобы усилить мотивацию пациентки работать с этим блоком: оставляя свою реплику незаконченной (П-1), он мягко подталкивает пациентку завершить ее, хотя бы про себя. Следующие две реплики (П-2 и -3) призваны помочь пациентке осознать свой интрапсихический конфликт в надежде, что это снизит возможную тревогу относительно разногласий с психотерапевтом. Затем (П-4) психотерапевт переносит внимание на себя, но так, чтобы связать это с внутренним конфликтом пациентки и чтобы у нее возникло предположение, что разговор с психотерапевтом соотносится с желательным уменьшением конфликта.

Заметим, что ключевой вопрос (последнее предложение реплики П-5) точно такой же, что и в более раннем примере (П-1А в эпизоде 8.1), но теперь он ложится на подготовленную почву — пациентку уже побудили перенести фокус внимания с обобщенного осознания себя на конкретное отношение к психотерапевту (сужение при параллелировании рамок). Готовность пациентки сделать этот шаг определяется по тому, что она сама перенесла фокус внимания на психотерапевта (К-5).

*Другие случаи фокусирования на психотерапевте.* Каждый из оставшихся трех случаев можно представить себе как ситуацию, в которой психотерапевт решает, что необходимо некоторое раскрытие себя. Подробный разговор о всех последствиях подобного шага по масштабам явно превышает размер этой книги. Однако здесь можно привести общие предложения или представить вехи.

*Первое и самое главное:* требуется абсолютная честность. Это значит, что в информации, которая дается пациенту, не должно быть никаких искажений.

Наши пациенты полагаются на нас, ждут, что мы поможем им в тестировании их реальности. Если в этом отношении мы не аутентичны, мы полностью их предаем. Говорить честно — не значит говорить обо всем, что касается предмета разговора. Разумеется, что часто именно в этом и состоит наша ответственность — не говорить всего. Но тогда честность требует, чтобы мы прямо указывали на сам факт умолчания:

Я могу кое-что сказать тебе о том, что тебя интересует, но я не скажу тебе всего, что я знаю об этом, потому что, если бы я это сделал, я нарушил бы конфиденциальность (или сказал бы больше, чем, как мне кажется, нужно в данное время и в данных обстоятельствах).

Если это сказано спокойно и твердо, то, как правило, пациент относится к этому с пониманием. Если пациент начнет спорить, упрашивать или попытается нарушить границы, то само по себе это может быть вполне подходящим предметом психотерапевтического исследования (и может рассматриваться как сопротивление; см. главу 10).

*Второе* — раскрытие непосредственных, относящихся к данной ситуации реакций более приемлемо, чем обсуждение вещей, которые не относятся к психотерапии с данным конкретным пациентом. Психотерапевт имеет право на неприкосновенность личной жизни, и тот факт, что он просит своих пациентов быть полностью открытыми, не налагает аналогичных обязательств на него самого.

*Третье* — разговор о реакциях по процессу (чувствах и мыслях о самой работе, о том, как она происходит), как правило, более полезен (и больше соответствует действительным ожиданиям клиента), чем обсуждение деталей личной жизни психотерапевта за пределами психотерапии. Конечно, когда внешняя жизнь вторгается в психотерапевтическую работу, важность этого положения снижается.

*Четвертое* — раскрытие чувств психотерапевта по отношению к пациенту, связанных с враждебностью, обидой, желанием наказать, эротическими побуждениями, желанием соблазнить или соперничеством, должно приниматься только в том случае, если пациент был к этому тщательно подготовлен. Кроме того, психотерапевт должен принять это решение вне сессии, должен располагать временем для того, чтобы насколько возможно тщательно проверить свои собственные потребности, мотивы и намерения. Если такие чувства очень сильны, то, прежде чем хоть сколько-нибудь затрагивать этот предмет, психотерапевту хорошо бы прибегнуть к супервизии или консультации с коллегами.

## Резюме

Когда психотерапевт слушает пациента и решает, когда и как ему ответить, он, скорее всего, обращает внимание на множество вещей помимо очевидного содержания: вид эмоции и степень ее выраженности, качество и направленность объяснений, описание себя, общие установки и ценности, как их воспринимает психотерапевт, и т. д. Опытный и эффективный психотерапевт действует одновременно на многих уровнях восприятия и интуиции. Сам собой, еще многое из того, что требует внимания психотерапевта, невозможно подробно описать или полностью проанализировать так, чтобы это было ясно и очевидно. В этой главе мы определили четыре точки приложения особого внимания психотерапевта. Мы назвали их «локусами внимания»: сосредоточенность на отношениях пациента с другими, на отношениях пациента с психотерапевтом, на психотерапевте и на внутреннем мире пациента, на его субъективности.

## Путешествие психотерапевта

Я слышал, что в языке хопи<sup>1</sup> нет местоимения первого лица единственного числа, нет «я», «меня», «мое». Есть только «мы», «нас», «наше». Эрих Фромм<sup>2</sup> указывает на то, что индивидуальность — относительно недавний продукт эволюции человека. На протяжении тысячелетий она была привилегией немногих. Возможно, они даже знали о том, что это ставит их в особую позицию, что это что-то не совсем человеческое, что-то, что всегда несет с собой аромат опасности.

Ну а если индивидуальность — это новейшее приобретение эволюции человеческих существ, то что же такое личностная субъективность? Мы не должны необоснованно ставить знак равенства между чувствами и эмоциями, с одной стороны, и личностной субъективностью — с другой (эта ошибка была описана в главе 6). Люди обладали эмоциями на протяжении всей своей истории. Разумеется, всю историю человечества можно рассматривать как историю изменения чувств в масштабе наций, культур и жизней миллионов людей. Как неумолимо доказывает Барбара Тачмен<sup>3</sup> эмоции влияют на

<sup>1</sup> Язык ацтеко-таоанской семьи аборигенной народности (США), насчитывавшей в конце 1970-х гг. всего сто человек. — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Fromm, 1941, p. 24–39. — *Примеч. авт.*

<sup>3</sup> Tuchman, 1984. — *Примеч. авт.*



историю гораздо сильнее разума. Конечно, нам всегда была присуща врожденная субъективность. Она проявляется в снах, легендах и мифах, великих произведениях культуры, продуктах любого художественного творчества, в креативности в науке и бизнесе и в скромном совершенстве, которое любящее сердце и руки могут внести в любую мелочь — в приготовление пищи, в обустройство жилья, в дружескую беседу, в заботу о прохожем.

Конечно, эти проявления субъективности для всех очевидны и обычно о них судят по результатам, как и показывает мой перечень. Конечный результат оценивается так, как будто он является суммой своих источников, хотя, на самом деле, чаще всего это просто побочный продукт. Вряд ли великий творческий дух растрчивает свой потенциал на столь очевидное.

Дело в том, что мы опять спутали указующий на луну палец с самой луной. Продукт субъективности не есть субъективность<sup>1</sup>.

Тогда что такое наша субъективность?

Здесь мы можем рассуждать, выдвигать определения, поэтические или философские, но определить это точно мы не можем. Разумеется, не можем. Определить — значит объективировать, объективировать субъективность — значит разрушить самую ее суть.

Возможно, здесь опять онтология воспроизводит филогенетический путь: снова эволюция индивида проходит путь эволюции вида.

Отдельный пациент, скорее всего, захочет говорить о внешних по отношению к нему событиях, силах, людях, обстоятельствах. Он будет стараться объяснить, что находится под влиянием всего этого. Он будет сопротивляться обвинению в том, что он сам выбрал путь, который довел его до нынешнего плачевного состояния, до того, что он не удовлетворен своей жизнью.

Как странно! Почему он с такой же страстью не ищет подтверждения собственной силы? Почему он так настаивает на том, что он жертва, а не автор? Почему кажется, что он предпочитает искать, требовать, молить об освобождении, вместо того чтобы открыть двери своей клетки и выйти на свободу?

Наша культура научила нас детерминизму, она настойчиво объективировала нас, она измеряет нас, обвиняя и порицая, определяя, что хорошо и что плохо. Она хочет быть правой, не испытывать чувства вины и иметь возможность помогать. За это она платит свободой, возможностью выбора и способностью самостоятельно добиваться того, чего мы хотим.

---

<sup>1</sup> Вопиющим примером такой ошибки является работа Б. Ф. Скиннера «За пределами свободы и достоинства» (*Skinner B. F. Beyond Freedom and Dignity, 1971*), в которой *свобода и достоинство* беспечно приравниваются к той литературе, в которой обсуждаются эти понятия! — *Примеч. авт.*

В этой главе мы показали, что, в конце концов, сценой для глубинной психотерапевтической работы должен стать локус интрапсихического, конфронтация человека с самим собой, со своей собственной идентичностью, с тем миром, который он создал для себя. Но мы видели и то, как пациенты направляют наше внимание вовне, на их отношения с другими, на их отношения с нами, их психотерапевтами, а иногда и только на нас; мы видели, как они сопротивляются погружению внутрь себя, в центр себя, в свою субъективность.

Это сопротивление определяется не только нашей культурой. У каждого пациента есть смутное ощущение, что с того момента, как он погрузится внутрь себя, он уже никогда не сможет воспринимать знакомый мир вокруг себя таким же привычным и знакомым. Возможно, они интуитивно чувствуют, что занять трон субъективной автономии значит взвалить на себя жестокое бремя выбора, нести неумолимый груз вины за неиспользование собственного потенциала и всегда жить с неопределенностью, двусмысленностью и незавершенностью<sup>1</sup>.

Кто не попытался бы увильнуть перед лицом всего этого? Вряд ли это такое предложение, от которого нельзя отказаться — буквально миллионы людей отказываются от него ежедневно и ежечасно. Но воспринимать это так значит воспринимать пристрастно и искаженно.

Когда мы приближаемся к нашему внутреннему центру, мы обнаруживаем, что очень долго жили под бременем ограниченного представления о том, кто и что мы есть. Мы позволили ввести себя в заблуждение оболочке из кожи. Мы думали, что оболочка нашего сознательного представления и есть тот, кто мы есть. Мы думали, что то, что мы видим, те объективные перегородки вокруг нас — перегородки, которые называются временем, местом, обстоятельствами, — на самом деле включают нас в себя.

Слова эти звучат фантастично, но, возможно, они не более фантастичны, чем любое обобщение. Смысл в том, что наша истинная идентичность гораздо больше, чем мы думали. Она включает в себя гораздо большее, чем могут допустить определенные нами самими границы. Когда мы думаем о некоторых вопросах, мы слишком часто останавливаем себя еще до того, как начнем исследовать все то, что способно собрать по этому поводу наше ничем не стесненное сознание. Когда мы общаемся с другим человеком, то позволяем и языку и телу ограничивать нас и упускаем возможность сделать наше общение глубже, возможность, которую мы иногда ощущаем на короткое время.

---

<sup>1</sup> Экзистенциальной тревоге посвящены работы Мэя (May, 1977) и Тиллиха (Tillich, 1952). — *Примеч. авт.*

## РАЗДЕЛ IV

# Достижение большей глубины

## ГЛАВА 9

# СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕКТИВАЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО<sup>1</sup>

*Параллелирование (раздел III) обеспечивает чуткое внимание и умелые интервенции, но его недостаточно, чтобы добиться от пациента более глубокого участия. В этой главе я предлагаю дальнейшие пути выполнения данной задачи.*

*В интенсивной психотерапии пациент прежде всего стремится описать и понять какие-то проблемы, жалобы, заботы или вопросы. (Я буду использовать термин «забота» как аналог всех этих понятий.) Степень серьезности и вовлеченности этих усилий пациента говорит нам о том, насколько искренне он берет на себя ответственность за свою жизнь и насколько умело он уже использует силу своей субъективности. Существует множество форм представления и исследования пациентами их жизненных вопросов. В этой главе описываются четыре группы таких форм:*

- в основном объективирующие;
- с тенденцией к объективации;
- с тенденцией к субъективности;
- в основном субъективные<sup>2</sup>.

*Важная задача психотерапии — помочь пациенту стать более непосредственным и сконцентрированным в борьбе с жизненными проблемами,*

---

<sup>1</sup> Данные понятия несопоставимы с точки зрения грамматики, и это сделано намеренно — чтобы привлечь внимание к важному моменту: объективировать заботы человека — значит превратить и эти заботы, и самого человека в объекты, вещи, беспомощные игрушки внешних сил. Говоря о субъективности человека, мы характеризуем состояние бытия, концентрированный взгляд на жизнь человека, в которой он обладает ответственностью и силой.

Важно также и то, что истинная объективность возможна только тогда, когда человек полностью сконцентрирован на субъективном. Только тогда можно наблюдать вещь как она есть — без искажающего влияния самоконтроля, который вмешивается в сознание. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Шкала, вокруг которой выстроена эта глава, является одной из версий шкалы, которую я разработал в 1974 г. в соавторстве с Уильямом Е. Бриджесом — автором замечательного исследования человеческого потенциала к изменению *Transitions* (1980). — *Примеч. авт.*

*приведшими его в психотерапию. Но, как правило, пациенты дистанцируются именно от этих проблем и, таким образом, теряют ощущение собственного авторства и силу, необходимую для изменений, которых они так страстно желают. Шкала движения от объективного к субъективному связана с этим часто встречающимся паттерном поведения пациентов и с тем, как мы можем помочь тому, кто обращается к нам за помощью, лучше справляться со своими горестями.*

По мере того как психотерапевт знакомится с этой шкалой, он обнаруживает ее преимущества: наблюдение за тем, как пациент «контролирует» свою заботу, дает возможность примерно оценить его вклад в психотерапию, а также наметить шаги для повышения его вовлеченности.

Выполняя тысячи других задач, психотерапевт в любой момент должен осознавать, на каком вопросе внутренне сосредоточена работа пациента. Если у него сложилось некоторое представление об этом, то он может отмечать, как пациент работает с этим вопросом. В данной главе описаны некоторые пути осуществления пациентами такой работы — не полный каталог, но некоторые из наиболее часто встречающихся. Четыре группы форм описываются в виде континуума — сначала в основном объективированные формы, затем две промежуточные группы, в которых присутствует и объективация и субъективность, и, наконец, только субъективные индивидуальные формы.

Эти группы и представляющие их формы поведения даны в табл. 9.1. Психотерапевту необходимо представлять общий смысл этого измерения, а не стараться механически соотнести поведение пациента и формы, перечисленные в таблице. Наши пациенты не изучали этот предмет, поэтому они неосмотрительно создают все новые и новые паттерны, которые не так легко вписываются в эту схему.

**ТАБЛИЦА 9.1. Паттерны представления заботы пациентами**

*Паттерны, объективирующие заботу*

- Называние
- Описание
- Оценивание

*Паттерны с тенденцией к объективизации*

- Функциональное ассоциирование
- Причинное или аналитическое ассоциирование
- Детализация истории или жизненных событий

*Паттерны с тенденцией к субъективности*

- Осознавание тела и ассоциирование
- Описание снов и фантазий

- Эмоциональное ассоциирование
- Осознание в процессе

*В основном субъективные паттерны*

- Спонтанное фантазирование
- Свободные ассоциации
- Поиск, ведомый заботой

Мы начинаем с первого интервью, которое дает нам возможность проанализировать различные способы описания пациентом своей заботы.

### *Эпизод 9.1*

**Клиент — Энди Кэмпбелл, психотерапевт — Блани Натан**

(Сцена: офис доктора Натан. Время: первое интервью; пациент и психотерапевт уже встретились, познакомились, обменялись шутками, и доктор Натан спрашивает:)

П-1. Что привело вас ко мне именно сейчас?

К-1. Ну, я уже какое-то время думаю, что мне стоило бы обратиться за помощью, но я все откладывал, и...

П-2. М-м-м?

К-2. Я полагаю, мне все время казалось, что еще не время. Несколько раз я думал, что... Я спросил свою подругу, что она думает по этому поводу, и она сказала, что считает, что мне стоит это сделать. Еще я спросил у моего врача, а он сказал, что иногда психотерапия помогает, а иногда — нет; так что я точно не знаю, но...

П-3. Трудно было понять, что вам следует делать, а?

К-3. Да. В смысле, казалось, что мне... Я не хотел делать проблему из того, что, может быть, и не так важно, но, с другой стороны, это для меня всегда проблема.

П-4. Мне непонятно, что для вас проблема.

К-4. Ах, да. Прошу прощения. Это моя нерешительность. Я имею в виду, что нерешительность — моя проблема. Я, похоже, никогда ни в чем не бываю уверен. Я знаю, у всех это есть... Я, наверное, не должен думать, что я чем-то отличаюсь, но...

П-5. Я понимаю (*выжидательно*).

К-5. Да. Я привык быть неуверенным. В смысле, вы можете сказать, что я не хочу попасть в глупое положение. Я просто не хочу... но тогда я на самом деле не думаю об этом. Хотя я не знаю.

П-6. Расскажите мне побольше о своей нерешительности и о том, почему для вас это проблема.

К-6. Ну, просто, когда мне нужно принять какое-то решение, сразу начинаются неприятности. Вроде как я брожу туда-сюда у себя внутри и никогда не знаю, что будет правильным. Это продолжается уже довольно долго. Я бы хотел быть

более уверенным в себе, но не получается. Я думаю, что, возможно, становится хуже.

П-7. Вполне может становиться хуже. Вы сейчас более нерешительны, чем обычно?

К-7. Да, наверное... но, знаете, я не уверен. Иногда мне кажется, что становится лучше, но очень скоро, когда мне надо принять какое-то решение, я снова прихожу в смятение.

П-8. Иногда лучше, иногда хуже?

К-8. Вот-вот. Да, я думаю, что именно так. Ой, меня это просто с ума сводит. Ненавижу это. Это делает меня таким нерешительным — ну просто тряпка какая-то! Но что есть, то есть: похоже, это случается со мной все чаще и чаще.

Энди Кэмпбелл представляет свою проблему на двух уровнях: он рассказывает о ней и одновременно проигрывает ее. Очевидно (но не до конца) последнего он не осознает, а Бланш Натан решает пока не обращать на это его внимания. Однако будет полезно посмотреть, как он проговаривает свои жалобы.

Сначала (К-4 и -5) он просто *называет* их «моя нерешительность». Несмотря на то что он признает, что является «владельцем» этого качества (используя местоимение «моя»), Энди, похоже, обращается со своими жалобами как с не зависящей от него силой. Так он мог бы описать недуг, которым страдает («мой туберкулез представляет для меня проблему»), другими словами, «нечто чуждое, что приносит мне горе».

Только после нескольких принимающих и подбадривающих реплик доктора Натан Энди (К-6) дает некое *описание* того, как эта проблема воздействует на него. Теперь он дает обобщенную формулировку вопроса, мельком касается его истории и выносит оценку, — говорит, что становится хуже.

Третий этап наступает, когда Энди *оценочно* реагирует и выражает свой гнев на этот паттерн нерешительности (К-8). Его досада и раздражение до этого момента были скрыты, теперь они выступают более явственно, и, по мере того как это происходит, мы видим, что уменьшается внутреннее «отыгрывание» заботы (реплика К-8 существенно более решительна, чем любая другая).

## Паттерны, объективирующие заботу

Субъективность человека, — это резиденция его уникальности, его индивидуальности. Очевидно, что когда пациент ставит себя в позицию стороннего наблюдателя своего состояния, он объективирует себя самого

и свое состояние. Объективировать себя таким образом значит лишить себя всякой способности что-то сделать со своей заботой. Мы видели, как Энди Кэмпбелл использовал три разных способа контролировать свою заботу. Все три объективировали проблему и самого Энди. Теперь я подробно рассмотрю каждый из них и предложу некоторые способы их дальнейшего истолкования.

### Называние

Представьте, что вы вслепую ощупываете незнакомый предмет, который дали вам в руки. Вы ощущаете его, поворачиваете, сжимаете в пальцах, может быть, нюхаете или касаетесь им щеки. Это интересно, а определение предмета все время ускользает от вас, внезапно вы узнаете его: «Это камень». Грубо говоря, вы, вероятно, осознаете, что предмет у вас в руках *не что иное, как* камень. То, что было так интересно, что задевало вас лично, пока было неизвестно, будучи таким образом определено, превратилось в обыденность. Вы откладываете его в сторону, вам больше не интересно.

Точно так же любой проблеме пациента можно присвоить каталожное имя: нерешительность, импотенция, застенчивость, одиночество, депрессия — любое. Процесс называния делает проблему предметом обсуждения, отодвигает ее. Часто при этом подразумевается, что тот, кто страдает от той же проблемы, страдает точно так же; страдание больше не кажется уникальным.

Используя пример с камнем, мы затронули очень важный феномен, который можно наблюдать и тогда, когда человек обращается к психотерапии с очень смутными жалобами, — т. е. когда невозможно подобрать название или категорию, которые бы описывали его состояние. В такой момент пациент часто бывает захвачен попытками определить, что же его тревожит, и, конечно, может показаться, что он приблизился к своему дистрессу. Затем, если кто-то называет проблему (ставит диагноз) и пациент принимает это имя, то отношения между пациентом и его жалобами, скорее всего, изменяются. Происходит уменьшение эмоциональной вовлеченности и кажется, что состояние «отрывается» от своего носителя и начинает существовать самостоятельно (и теперь уже становится заботой психотерапевта).

Вот еще одна демонстрация этого чрезвычайно важного процесса: на рис. 9.1 представлены три ребуса.



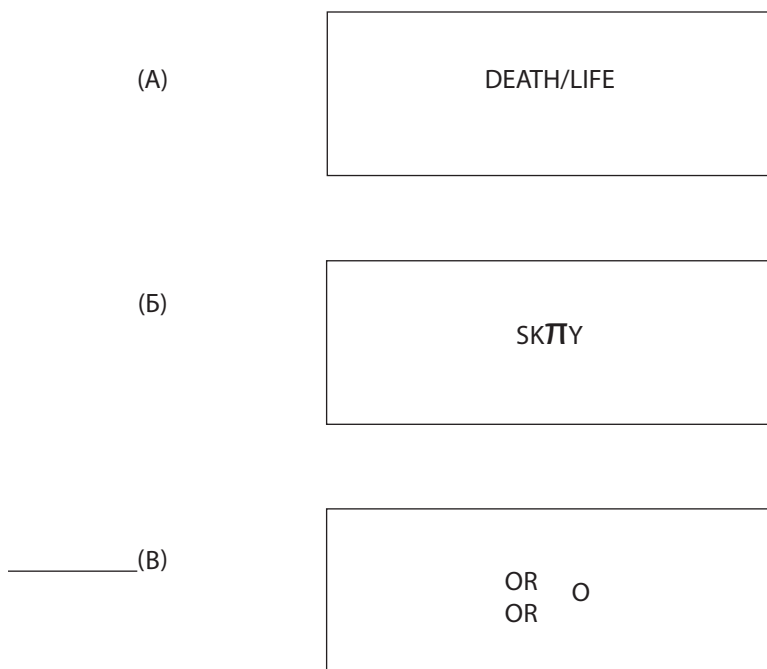


**Рис. 9.1.** Три ребуса для иллюстрации эффектов объективации

Между ними нет никакой связи, но в каждом из них зашифрована знакомая фраза. Первый (А) читается как «жизнь после смерти». Теперь взгляните на два других ребуса и постарайтесь решить, какие фразы в них зашифрованы. СДЕЛАЙТЕ ЭТО ДО ТОГО, КАК НАЧНЕТЕ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ.

Ответ на второй (Б) ребус — «Pie (pi) in the sky» (Пирог в небе)<sup>1</sup>. Если вы не решили его раньше сами, то вы можете обнаружить, что ваша реакция на мой готовый ответ почти не содержит эмоций. Многие люди испытывают в таких случаях разочарование или фрустрацию — они предпочитают сами решать головоломки. Более того, безразлично, получил ли читатель ответ в готовом виде или сам дошел до него, но в любом случае человек теряет интерес к головоломке, как только ему становится известно ее решение. Это эффект объективации.

Ответ на третью головоломку (В) — два или ничего<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Аналогично нашей поговорке «Журавль в небе». — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Аналогично нашей поговорке «Все или ничего». — *Примеч. пер..*

## Описание

Если бы вам еще раз дали в руки тот камень, который вы уже ощупывали, вы могли бы заметить, что он тяжелее, чем обычный камень такого же размера, что один его конец округлый, а другой имеет неправильную форму. Иными словами, вы отмечаете *его* характеристики. Они кажутся принадлежащими камню, и это показывает, что любой разумный наблюдатель мог бы обнаружить те же самые его качества.

Когда пациент идет дальше названия своей заботы, обычно следующим шагом является ее описание. Проблема описывается как объект, имеющий неотъемлемые характеристики, такие же, какими обладает камень. Предполагается, что любой другой человек, имеющий те же затруднения, опишет ее точно так же. Особенно важно здесь то, что очень мало значения придается, если вообще придается, уникальному личностному переживанию проблемы, а это, как мы уже видели раньше, означает потерю способности повлиять на это состояние.

Если снова взглянуть на то, как Энди описывает свою заботу, можно ясно увидеть это дистанцирование и бессилие.

К-6. Ну, просто, когда мне нужно принять какое-то решение, сразу начинаются неприятности. Вроде как я брожу туда-сюда у себя внутри и никогда не знаю, что будет правильным. Это продолжается уже довольно долго. Я бы хотел быть более уверенным в себе, но не получается. Я думаю, что, возможно, становится хуже.

## Оценивание

Если еще подержать камень в руках, то, вероятно, вы обнаружите в себе скуку, а может быть, какой-то интерес — почувствуете, что он вам нравится или не нравится. Как правило, возникает мысль о том, что *этот камень* «приятный» или «скучный», а также, хотя и на мгновение только, — мысль о том, что кто-то мог бы воспринять его по-другому, что отличается от обычной первоначальной реакции.

Когда Энди Кэмпбелл говорит, что он ненавидит свою нерешительность, что *это делает его* таким нерешительным, становится ясно, что он передал власть проблеме, и что проблема рассматривается как нечто отдельное от Энди. Оценочные высказывания такого типа подкрепляют объективацию его переживаний.

## Важность формы высказывания

*Использование возможностей психотерапии.* До сих пор мы сосредоточивали внимание на том, как Энди Кэмпбелл и другие пациенты описывают свои насущные заботы. Это то, что в основном делал Энди во время своей первой беседы с доктором Натан. В последующие недели и месяцы, он, конечно, все время возвращался к этой теме, но затрагивал также и другие вопросы. Тем не менее, с некоторыми исключениями, большую часть времени Энди посвящал вопросам, которые он считал важными для своей жизни и своего благополучия. Часто эти проблемы только подразумевались, иногда они обсуждались открыто. То, каким образом он к ним обращался, является важной характеристикой способов контроля и использования Энди психотерапевтических возможностей для изменения своей жизни.

Как психотерапевт Энди, Бланш Натан часто отмечала для себя, как Энди использует психотерапию, и время от времени привлекала его внимание к этому важнейшему вопросу. Она отмечала, насколько искренне Энди принимает на свой счет вопросы, которые он затрагивал, насколько ответственно он принимает их как часть себя самого, есть ли у него представление о своих внутренних ресурсах и обращается ли он к ним.

## Паттерны с тенденцией к объективации

### Эпизод 9.2

(Прошло время. Энди теперь уже больше вовлечен в психотерапевтическую работу и, еще неосознанно, начинает по-другому воспринимать проблемы своей психотерапии.)

- К-11. Иногда я думаю, что есть улучшения, но потом приходит другой момент, и я уже не так уверен. Так трудно понять. Ну, вот, например, вчера я пытался решить, продавать ли мне старую машину, и... Ну, Дженет говорит, что очень глупо мне цепляться за мой старенький «шевроле», но я думаю, он еще полагает, и немало. Я, конечно, не механик, и...
- П-11. Выглядит так, будто, рассказывая мне это, ты сейчас споришь сам с собой.
- К-12. Да. Ну, это не совсем так. Но я понимаю, что ты имеешь в виду. Почему я продолжаю это делать? Может, я просто боюсь занять определенную позицию. Может быть, я хочу, чтобы Дженет или кто-то другой взяли на себя ответственность за мое решение.

*Заметьте: я опять использую выдержки из разговора все тех же вымышленных партнеров по психотерапии. Это позволяет создать контекст, но я совсем не*

*считаю, что в реальной психотерапевтической работе следует так систематически двигаться по этой шкале.*

## **Функциональное ассоциирование**

Если представить, что мы все еще держим в руках этот камешек, то очень вероятно, что вскоре у нас появится мысль о том, как его можно было бы использовать. «Он мог бы служить хорошим пресс-папье». В таком случае, имеет место некоторое осознание более индивидуальной и личностной природы нашей реакции. Например, другой человек мог бы подумать: «Я мог бы бросить этот камень в кого-нибудь». Здесь есть скрытое осознание того, что, в данном случае, возможны индивидуальные различия.

Рассуждения относительно мотивации, лежащей в основе заботы человека, находятся между объективацией и субъективностью, хотя и ближе к объективации. Пациенты различаются по тому, насколько они принимают индивидуальный характер своих жалоб.

### *Эпизод 9.3*

- К-12. Да. Ну, это не совсем так. Но я понимаю, что ты имеешь в виду. Почему я продолжаю это делать? Может, я просто боюсь занять определенную позицию. Может быть, я хочу, чтобы Дженет или кто-то другой взяли на себя ответственность за мое решение.
- П-12. Ты думаешь, что это может быть причиной того, что у тебя столько сложностей с принятием решений?
- К-13. Не знаю. Может быть. Почему большинство людей имеют такие проблемы? У тебя должны были быть еще пациенты, до меня, с такими же проблемами.

Хотя Энди очень быстро вернулся к объективации, такие рассуждения могут быть важны с точки зрения движения к возрождению силы в его жизни. Психотерапевт должен пожелать отметить для себя, в какой степени функциональные ассоциации являются абстрактными, а в какой — идут от истинного внутреннего осознания. Ключом для такого разделения является уровень общения, на котором работает пациент, а также другие виды ассоциаций (смотри ниже), которые появляются попутно. О пациентах, которым мысли о вероятных функциях их жалоб приходят в голову во время работы на уровне критических обстоятельств, можно с большей уверенностью сказать, что они лучше соприкасаются со смыслом этих проблем. В то же время отстраненное рассуждение типично для уровня стандартного общения или уровня поддержания контакта.

Когда пациент отстраненно рассуждает о своей заботе «может быть...», «возможно, что...», «интересно, если...» — я склонен что-нибудь сказать, чтобы предупредить его о бесплодности таких действий:

Если можете, то лучше избегайте этих «может быть». Это трясина, — и когда ваше живое сознание вступает на эту дорогу, вы можете совершенно потеряться в вероятностях, полностью утратив представление о том, что прочно, а что — нет.

### Причинное или аналитическое ассоциирование

Рассуждения о причинах, а также попытки отыскать компоненты заботы человека во многом напоминают функциональное ассоциирование. Различие состоит в том, что, в отличие от поиска обобщенных функций, поиск причин может привести к исследованию уникальной истории пациента.

При исследовании причин рационалистический подход включает также намерение использовать возможности человека в его собственных интересах. Разумеется, здесь есть свои трудности, — этот поиск часто ведется безлично, так, будто человек представляет собой техническую проблему — такую, например, как засорившаяся раковина или автомобиль, который не желает заводиться. Рационалистический анализ или каузальные теории очень привлекательны и представляют собой ловушку для неосторожного психотерапевта, так как ведут его к стерильным когнитивным построениям, которые не могут вызвать заметных изменений ни в чувствах, ни в поведении.

#### Эпизод 9.4

К-14. Я очень много думал о том, почему у меня больше проблем с принятием решений, чем у других людей. Или, по крайней мере, мне так кажется. Ты что-то сказала? (*Пауза.*) Ну, все равно, я уже пытался думать об этом и вспомнил, что отец всегда побеждал меня, когда мы принимали какое-нибудь решение.

П-14. Что ты имеешь в виду?

К-15. Ну, вот, как однажды, когда я сказал, что хочу, чтобы у нас были другие подушки. Мне кажется, я должен был переночевать у друга или что-то в этом роде. Ну, все равно, я сказал, что мне не нравится поролон, и я бы хотел, чтобы у нас были пуховые подушки. Я был по-своему горд тем, что мне известна разница между ними. А потом папа сказал: «А ты знаешь, откуда берется пух?» Мне это было очень приятно, так как я только что об этом узнал и был готов к ответу. Я сказал: «Из уток». Он только улыбнулся и спросил: «А из какой части утки?», а я не знал и почувствовал себя ничтожеством, а мой брат все смеялся, и смеялся, и все повторял: «Из какой части утки? Из какой части утки!»

П-15. Ты чувствовал себя действительно униженным.

П-16. Еще бы. Тогда я его возненавидел. Ну, не так, чтобы «возненавидел», но... ну, я полагаю, что одно время так и было. Моего брата я тоже ненавидел, но, конечно, это прошло. Но все же интересно, не то ли это, что заставляет меня колебаться всякий раз, когда нужно сказать что-нибудь определенное.

Типичными для этой группы описаний являются рассуждения о причинах и перебирание воспоминаний или других событий в поисках ключей «разрешения» проблемы. Воспоминание Энди о беспокоящем его инциденте с отцом и братом может точно указывать на одну из причин, но воспроизведение этого инцидента, *само по себе*, вряд ли вызовет глубокие изменения в навязчивой нерешительности Энди.

### Детализация истории или жизненных событий

Стоит заметить, что в обращении Энди к инциденту с отцом и братом есть скрытый вопрос: «Является ли это *причиной* того, что я такой нерешительный?» Предполагается, что силой обладает эпизод из прошлого, а не сам Энди — человек, который вспоминает этот эпизод. Сейчас Энди представляется жертвой происшествия (или нечуткости отца) — все так, будто у Энди покалечена нога и он может сказать, что это произошло в автомобильной катастрофе несколько лет назад.

Такое «причинное мышление» восходит, по крайней мере, к Фрейду, хотя сам Фрейд в свое время пришел к пониманию того, что «одного инсайта недостаточно». Но все же, к великому огорчению, эти размышления неявно содержатся во множестве психотерапевтических трудов и в практике многих психотерапевтов — они представляют широко распространенный ложный взгляд на психотерапию. Те, кто работал с пациентами глубоко и достаточно долго, как правило, осознают: самого по себе знания о том, что положило начало паттерну поведения, недостаточно, чтобы вызвать психотерапевтическое изменение, — точно так же как знания о том, что столкнуло с горы камень, недостаточно для того, чтобы остановить его падение (использовать объективный образ в разговоре о столь субъективном предмете!).

Все разновидности описаний этой группы обладают двойственностью и этим — если рассматривать только очевидное содержание — слегка напоминают более субъективные формы. Когда Энди говорит об инциденте с отцом (эпизод 9.4), он уже начинает углубляться в свою субъективность, но при этом все еще нацелен на поиск того, «что сделало меня таким». Было

бы совсем по-другому, если бы он сначала погрузился в свое чувство нерешительности и свое горе по поводу этой нерешительности, а затем уже начал вспоминать этот эпизод. Очень вероятно, что состоялось бы совершенно другое психологическое событие: эмоции могли бы его захлестнуть, но еще более важно, что в этом случае воспоминание не было бы изолированным (все равно, что осколок пальца от статуи). Напротив, оно могло бы стать частью расширенного осознания, сосредоточенного вокруг нерешительности, горя, отношений с отцом или других «центров» осознания, открывающего нечто существенно большее, чем непосредственно сама проблема.

Психотерапевтам, привыкшим замечать только явное и очевидное, будет трудно воспринимать только что описанное различие. Чтобы обнаружить в этом различии принципиально важный смысл, психотерапевт должен задействовать свою собственную субъективность, свою интуицию.

## Паттерны с тенденцией к субъективности

Эта группа способов борьбы пациентов с жизненными проблемами, как правило, характеризуется тем, что пациенты осознают (по крайней мере, подспудно) что эти проблемы в значительной мере в них самих. Экстернализация и объективация, присущие двум предыдущим группам паттернов заметно уменьшаются, так как пациент в своем собственном опыте ищет то, что поможет ему существенно изменить его чувства, взгляды или действия.

### Эпизод 9.5

(Теперь, когда Энди Кэмпбелл и Бланш Натан вместе прошли через маленькие победы и обескураживающие поражения обычного курса психотерапии, они стали эффективной командой. Сегодня Энди подавлен.)

- К-17. Бланш, мне кажется, что в последнее время я никуда не двигаюсь. Иногда кажется, что мы чего-то достигли... ну, ты знаешь, может быть, это не какой-то окончательный ответ, но... В любом случае, похоже, что сегодня я не могу ни о чем думать. Насколько я могу судить, я сижу здесь и несу какой-то вздор, и... (вздыхает).
- П-17. Энди, прервись на минутку и подыши. Тебе не хватает воздуха.
- К-18. Ладно. *(Он откидывается назад и начинает дышать медленнее и глубже, в соответствии с инструкциями, которые он получал раньше.)*
- П-18 *(после того как Энди сделал три или четыре глубоких вдоха)*. Теперь просто осознавай, что происходит в твоём теле. Позволь своим мыслям делать то, что они захотят, но свое внимание сосредоточь только на том, как ты физически

- себя чувствуешь в данный момент. (*Она снова ждет.*) Теперь найди, где в твоём теле напряжение, и посмотри, можно ли расслабиться, избавиться от него.
- К-19 (*он поудобнее усаживается, ослабляет пояс и слегка вытягивает ноги*). Ммм-хмм, так лучше.
- П-19 (*снова переживает короткое время*). Теперь прислушайся к своим внутренностям, к животу, к сердцу, к легким. Определи, что происходит, о чем тебе нужно поговорить. Не говори ничего, пока ты реально не почувствуешь, что нужно сказать, телом, а не разумом.
- К-20 (*глаза закрыты, дышит спокойно, но глубоко, молчит по крайней мере минуту или две*). Мне грустно. Я не знал этого! Это в груди и в глазах. Как будто я хочу плакать или что-то вроде. Это кажется очень печальным. Я не знаю точно, что это, но есть что-то, что заставляет меня чувствовать себя плохо.
- П-20. Угу.
- К-21. Я не знаю, что это, но... (*глаза двигаются*). Я чувствую такую усталость... усталость от того, что я всегда такой... (*по щекам тихо катятся слезы*) такой неуклюжий. Я не хочу быть таким, какой я есть. (*Голос крепнет.*) Я на самом деле не хочу!

## Осознавание тела и ассоциирование

Энди научился обращаться к средоточию субъективности, находящемуся в теле. Большая часть этой кладовой становится нам доступна, когда мы открываем ей себя, и — как в нашем примере — это может дать свежий взгляд на противостояние проблемам нашей жизни.

Для того чтобы преодолеть привычное разделение между телом и разумом, которое является частью большинства обычных объективных способов обращения с собой и другими, необходима некоторая искушенность. Использовать этот прием с пациентами, которым недостает такой искушенности, глупо и бесполезно. Лучше всего подождать, пока они начнут ценить разницу между внутренним осознанием и внешними мыслями *О* себе. Преждевременные инструкции использовать этот прием часто приводят к повышению сопротивления пациента и затрудняют дальнейшее использование этих ресурсов.

## Описание снов и фантазий

В отношении снов и фантазий психотерапевты ведут себя очень по-разному. Некоторые считают этот материал зашифрованным посланием из подсознания, которое должно быть расшифровано психотерапевтом или пациентом. Другие считают, что полезнее побуждать пациентов использовать их в ка-



честве стимулов для ассоциирования<sup>1</sup>. Помещая сны и фантазии в группу паттернов с тенденцией к субъективности, я занимаю компромиссную позицию между этими двумя полюсами.

Пациенты тоже сильно различаются по своей готовности рассказывать о своих снах и фантазиях и работать с ними. Они часто требуют обучить их использовать сны и фантазии наилучшим образом. Побуждая пациентов, которые достигли определенного принятия своей субъективности, рассказывать о снах или позволять спонтанным фантазиям достигать уровня осознания, мы часто способствуем тому, чтобы внутреннее видение раскрывалось все больше.

Я сам прошу пациентов очень подробно рассказывать сон или фантазию и сообщать обо всех связанных с ними спонтанных ассоциациях, которые может обнаружить пациент. Обычно в такие моменты я отмечаю некоторые слова или образы, которые кажутся особенно мучительными для пациента или которые произносятся так, что заставляют предположить их аффективную заряженность. Я говорю об этом пациенту и прошу его просто позволить появиться любой реакции. В это время я очень тщательно пресекаю любые тенденции к объективированию или логическому анализу этого материала. Такая последовательность обычно способствует появлению дополнительного материала, который затем можно пропустить по тому же циклу еще раз или еще несколько раз. Я вылавливаю невольные двусмысленности, каламбуры и оговорки и поступаю с ними точно так же.

Помочь пациенту сделать важную работу — научиться действовать так, как я только что описал, — обычно значит сэкономить время и одновременно помочь ему принять свою заботу и осознать свою собственную способность что-то сделать с ней. Когда пациент спонтанно и полноценно работает со своими фантазиями и снами, то действительно работает на истинно субъективном уровне (на уровне последней группы паттернов), где возникает то, что называется «спонтанное фантазирование».

*Реплика в сторону о значении снов.* Безусловно, сновидение — это таинственный процесс, который представляется существенно важным для жизни и благополучия. Как и следовало ожидать от того, кто основное внимание уделяет субъективному, я считаю сон кратким изложением природы субъек-

---

<sup>1</sup> Следует признать, что мое умение работать с этим материалом достаточно ограничено, поэтому я отсылаю читателей к классическим работам психоанализа, юнгианской аналитической психотерапии и более современным текстам (напр., Delaney, 1979; Rossi, 1972/1985). — *Примеч. авт.*

тивного. Ни один сон невозможно целиком вспомнить, полностью записать или понять до конца с помощью нашего бодрствующего, разумного сознания. Понятно, что сон — это выражение нашего сознания в гораздо большей степени, чем наш обычный способ переживания своего бытия. Многочисленные изменчивые образы, ощущения множества смысловых слоев, калейдоскоп чувств и интуитивное ощущение значимости для нашей жизни в бодрствовании наводят на мысль о реальности, которая принадлежит нам, но о которой мы слишком мало знаем. Слишком мало знаем о ее масштабах, силе и о том, как до нее добраться. Я часто использую сны пациентов как пример того, какие огромные потенциальные силы скрываются в них, и того, как сильно сами пациенты нуждаются в том, чтобы открыться этому произвольному внутреннему осознанию.

### Эмоциональное ассоциирование

В эпизоде 9.5, когда Энди осознает свою боль и печаль от того, что в своих собственных глазах он «такой неуклюжий», он использует эмоциональное ассоциирование по поводу своих жизненных проблем. Как и в этом примере, пациентам часто нужно помочь обнаружить их эмоциональные ассоциации через лучшее осознание собственного тела. Среди других возможных путей часто бывает полезно, оставаясь открытым для исследования, подробно рассказывать об актуальных жизненных переживаниях.

#### Эпизод 9.6

- К-22. Прошлым вечером мы с Дженет ходили в кино. Не припомню название. В любом случае, это не важно. Дело в том, что там была одна сцена, которая застряла у меня в голове. Я не могу ее сейчас увидеть, но я думаю о ней прямо сейчас. Рассказать тебе о ней?
- П-22. Только сцену, в том виде, в котором она пришла тебе в голову прямо сейчас.
- К-23. Ну, тот парень стоит перед домом ранним утром и смотрит, как постепенно светлеет небо, и больше ничего не делает. Он по каким-то причинам встал рано и гуляет там, а его жена и детишки спят в доме, а он просто смотрит на небо. *(Делает паузу, сглатывает, задерживает дыхание.)* Вот сейчас, когда я рассказываю тебе, я чувствую удушье. В этом нет никакого смысла, но...
- П-23. Ты не даешь сам себе шанса понять, что это значит для тебя, потому что все время критикуешь то, что чувствуешь, и говоришь, что в этом нет никакого смысла.

- К-24. Да, похоже так, но я не могу отыскать ни одной причины, чтобы так себя чувствовать. Я вырос в городе и никогда не жил на такой ферме, я не женат, и...
- П-24. Похоже, ты определенно стремишься доказать, насколько неправильны твои чувства — и ты действительно не даешь себе возможности понять что-нибудь о них.
- К-25. Нет, я не хочу этого делать. Погоди минутку. Посмотрим, смогу ли я снова вернуть эту сцену. *(Он откидывается назад, закрывает глаза, вздыхает.)*
- П-25. Энди, теперь помедленнее. Там стоит мужчина, и наступает рассвет. *(Она говорит мягким голосом, немного навевающим сон.)* Его семья, его жена, его дети спят в доме у него за спиной. Он просто стоит.
- К-26 *(глубоким горловым голосом)*. Просто стоит там, а его семья спит. Его семья... его семья. У меня нет семьи. *(Задерживает дыхание.)* У меня нет семьи, но... но я хочу, чтобы была.
- П-26. У тебя нет семьи, но ты хочешь, чтобы она была.
- К-27 *(открывает глаза и твердо смотрит прямо на психотерапевта)*. Да, я хочу иметь семью, и я устал от одиночества и от того, что я в стороне от жизни.

## Осознание в процессе

Еще один способ, несколько произвольно помещенный в эту группу, относится к моментам, когда пациент — самостоятельно или с помощью своевременных интерпретаций психотерапевта — осознает, как некоторые из его проблем разворачиваются прямо во время сессии. Я говорю, что поместил этот способ сюда произвольно, так как слишком многое зависит от того, было ли это осознание в основном отстраненным, похожим, в основном, на еще одно описание или наблюдение, было ли это осознанием какого-то допущения, относящегося к причинному ассоциированию, обладало ли оно качествами эмоционального ассоциирования или было глубинным инсайтом, достигнутым в результате истинно субъективного исследования. Следующий пример представляет собой третью из этих возможностей — эмоциональное ассоциирование.

### Эпизод 9.7

- К-30. После того как я был тут прошлый раз, я думал, что мне следует сказать Джени, что мы должны пожениться и перестать ждать... чего бы мы ни ждали. Но потом...
- П-30. Но потом...
- К-31. Ну, когда я ее увидел, у нее было столько планов на нашу поездку в следующем месяце, а кроме того, я не чувствовал себя настолько уверенным или...

П-31. Ты не был уверен насчет женитьбы?

К-32. Ну да (*пауза*). То есть я думаю, что это то, что я хочу сделать, но как-то... Похоже, что мне уже время остепениться, и я знаю, что она этого хочет, но... но, когда я с ней... (*Пауза*.) Вот, черт! Опять то же самое.

П-32. Что ты имеешь в виду?

К-33. Ну, вот как сейчас. Я настолько нерешителен, что не могу даже здесь говорить об этом прямо. Просто все время... в смысле, я продолжаю видеть у всего другую сторону...

## В основном субъективные паттерны

В первой главе я подчеркивал важность осознания того, что безусловной областью глубинной жизнеизменяющей психотерапии является субъективное пациента. А теперь, когда мы обращаемся к выявлению способов, с помощью которых пациент работает в этой области со своими жизненно важными задачами, — делать то, что мы пытаемся сделать, оказывается невозможным.

Невозможно описать что-то похожее на стандартный набор способов, который используют пациенты для исследования своей субъективности. Эта трудность возникает из-за исключительной индивидуализированности субъективного, о которой мы уже неоднократно упоминали. Но еще более фундаментальная причина состоит в том, что невозможно определить, *как* человек становится истинно субъективным.

«Как» — это для объективных задач. В этой области мы можем сказать что-нибудь типа: «Сначала разложите различные части устройства следующим образом. Затем возьмите ту похожую на перо штучку и вставьте ее резьбой в отверстие А, а потом поверните на полоборота против часовой стрелки. Затем...» Можно привести примерную аналогию, сказав, что мы можем научить наших пациентов заводить машину, вести ее и останавливать, но не можем научить их, как приобрести внутреннюю мотивацию куда-нибудь поехать.

Самое большее, что мы можем сделать в субъективной реальности, — это описать паттерны, которые другие люди сочли полезными, которые позволили им ближе соприкоснуться со своей истинной субъективностью. Затем мы можем вдохновить пациентов использовать все это как отправные точки для своих собственных усилий. Другими словами, мы можем указать пациентам направление, в котором они могли бы начать внутреннее исследование, но не можем сказать им, как развивать этот процесс.

Истинно субъективные части процесса развиваются со скоростью, присущей психике конкретного человека. Какие бы объективные и четкие инструкции мы ни давали, все будет напрасно, вреда от них будет больше, чем пользы. Это может привести к закреплению положения, при котором субъективность будет нуждаться в поддержке, — что, с психотерапевтической точки зрения, непродуктивно.

## Спонтанное фантазирование

### Эпизод 9.8

- К-34. Бланш, я застрял. Наверное, я недостаточно стараюсь, но... Ну, я... (*пауза*). Я не хочу сейчас в это влезать. (*Пауза.*) Я пытаюсь остаться со своими мыслями и не отвлекаться, но мне кажется, что это ни к чему не приведет.
- П-34. Ты так бдительно следишь за тем, что делаешь, что не можешь по-настоящему думать о том, что ты хочешь сказать.
- К-35. Да знаю я! Знаю и ненавижу это, но как мне перестать это делать?
- П-35. Давай посмотрим, могу ли я помочь тебе освободиться от этого самоконтроля: устройся на кушетке и *на самом деле* позволь себе лежать на ней всем телом.
- К-36 (*ложится и начинает дышать глубже*). Угу. Ладно, что теперь?
- П-36. Продолжай, Энди, ты все еще стараешься что-то делать.
- К-37 (*тяжко вздыхает*). Ладно.
- П-37. Теперь просто спокойно лежи и смотри на экран перед твоим внутренним взором. Не старайся о чем-то думать. Не старайся что-то специально визуализировать, просто позволь себе открыться любым образам, которые приходят спонтанно. Когда они появятся, подожди немного, прежде чем начать говорить. Дай образу сформироваться, а потом спокойно расскажи мне, что ты видишь.
- К-38 (*две минуты молчит*). Ничего особенного. Просто какая-то неясная пустота. (*Пауза.*) Все как бы в густом тумане, вроде того. (*Пауза.*) Не могу определить, что это, но в тумане что-то есть, что-то более темное и твердое (*пауза*).
- П-38 (*мягко*). М-м-м.
- К-39. Я не знаю, что это, но там какое-то движение. Выглядит приятно. В смысле, я чувствую, что мне приятно от этого. Оно не выглядит пугающим и все такое. Оно приближается, и я хочу рассмотреть его. Ох! Я вижу (*пауза*).
- П-39. М-м-м?
- К-40. Это я или что-то вроде меня, но и не я тоже. Я знаю, в этом нет смысла, но...
- П-40 (*тихо, твердо*). Мне кажется, что ты хочешь разрушить образ, критикуя себя.
- К-41. Ух-х. (*Пауза.*) Это похоже на меня, как это могло бы быть, но не... по крайней мере, вот сейчас это не я. Чувствую, что это как если бы я смотрел на себя,

который мог бы быть... мог бы быть другим... более уверенным в себе, во мне. Это все еще очень размыто, туманно, но... но, мне кажется, становится яснее. То есть образ... а может быть, это для меня яснее... я больше знаю о том, каким я хочу быть.

Невозможно определить, какую форму может принять подобное фантазирование. Иногда оно бывает позитивным, как переживание Энди, иногда оно становится пугающим, тревожащим, обескураживающим. Иногда образы бывают яркими, а действие четким, а иногда все остается смутным и нечитаемым. Обычно, если пациент может что-то извлечь из потока внутреннего ненаправленного осознания, появляется материал, соответствующий его актуальной заботе. Но здесь есть очень важное «если». Основным ключом к использованию спонтанных образов является помощь пациенту в том, чтобы он был действительно открыт тому, что может возникнуть в сознании.

Естественно, бывают моменты, когда пациент не может вызвать у себя образы, и тогда психотерапевту необходимо определить, в чем дело: есть ли реальная готовность к такого рода исследованиям; нет ли сопротивления — осознанного или неосознанного, — возникшего в ответ на призывы психотерапевта; не является ли сама по себе неспособность вызывать образы отражением того, на какой стадии работы со своей актуальной проблемой находится пациент.

*Предостережение.* Есть два рода обстоятельств, в которых не рекомендуется использовать спонтанные образы. Во-первых, у пациентов со слабой структурой Эго в моменты чрезмерной тревоги, депрессии или во время острых кризисов, не связанных с психотерапией. В такие моменты подобная приостановка обычных объективированных процессов совладания вряд ли сослужит им хорошую службу.

Вторая группа пациентов, с которыми побуждение к спонтанному фантазированию нужно использовать с осторожностью, — это хорошо функционирующие люди, которые с радостью бросаются в омут фантазии и которых очень трудно выманить обратно. Не в том смысле, что они становятся аутичными. Я имею в виду, что они с готовностью находят образы и фантазии, а потом подробно рассказывают о них с деталями, которые сбивают психотерапевта с толку. Таким образом может пройти вся сессия — описываются богатые и драматические картины и воспоминания и почти нет искреннего психотерапевтического исследования. Таких пациентов после максимум десяти минут подобных описаний стоит попросить подумать, что выражают

их образы. Это может привести к пониманию того, что под маской субъективного исследования работает механизм сопротивления.

### Свободные ассоциации

«Основное правило» Фрейда гласило, что пациент должен говорить все, что приходит ему в голову, безо всякой цензуры, соображений приемлемости или иных ограничений. Так как, по оценкам, большинство из нас способно мыслить со скоростью примерно 800 слов в минуту, а говорить — только со скоростью 125–150 слов в минуту, это основное правило представляет собой невозможное требование. Однако идея, лежащая в основе правила, полезна, и некоторые пациенты с успехом ею пользуются.

#### Эпизод 9.9

П-44. Энди, я хотела бы, чтобы сегодня ты попробовал кое-что другое.

К-44. Ладно. И что же?

П-45. Сегодня я предлагаю тебе снова использовать кушетку. Устраивайся поудобнее. (*Ждет, пока пациент устраивается.*) Теперь позволь своему осознанию открыться, не пытайся специально управлять им. (*Пауза.*) Теперь старайся просто говорить мне все, что будет приходить тебе в голову. Просто описывай и переходи к тому, что появляется следом. Насколько это возможно, позволь себе быть просто каналом для того, что хочет выразиться в тебе и через тебя.

К-45. Я не знаю, смогу ли я вообще это сделать. Как будто я не могу ни о чем думать, или слишком много, или...

П-46. Прекрасно, Энди. Это то, что проходит через тебя прямо сейчас. Просто позволь ему идти.

К-46. Да, ну, ух... (*пауза.*) Ух... Я не могу придумать, что сказать. Все так зыбко, нет четких мыслей, и...

П-47. Угу (*принимаящим тоном*).

К-47. Ух, это какая-то бессмыслица. В смысле, я, похоже, не могу делать то, что ты хочешь. (*Пауза.*) Хмм, я все еще пытаюсь делать то, что ты хочешь! Я устал от этого, но я... мне интересно... мне интересно, на что бы это было похоже...

П-48. М-м-м-м?

К-48. Если бы я просто послушал себя. Я не уверен, что знаю, что это такое. Мне сейчас положено просто слушать себя, так? А я ничего не делаю. Я просто трачу время. На самом деле я не уверен, что это сработает, Бланш...

П-49 (*спокойно, твердо*). Энди, пусть так и идет; ты уже делаешь это.

Отрывок иллюстрирует часто встречающуюся поначалу трудность. Осознание себя, специально вызванное самой задачей, может заставить пациента засомневаться в ее пользе. Но пример иллюстрирует также и то, что если психотерапевт обеспечивает обоснованное побуждение и решительную дружескую настойчивость, пациент невольно вскоре начинает работать с проблемой. В качестве предпосылки необходимо, чтобы пациент хоть немного принимал необходимость субъективного исследования и был до некоторой степени готов взять на себя это усилие.

*Использование кушетки.* Мне кажется полезным иметь в кабинете кушетку или кресло с откидывающейся спинкой, чтобы пациенты могли ими пользоваться. Время от времени я предлагаю их использовать, но никогда этого не требую. Когда мы лежим на спине и размышляем о том, как идет наша жизнь, привычное течение мыслей очень сильно отличается от тех случаев, когда мы сидим (обычно лицом к лицу) и разговариваем с кем-то. Очевидно, что первая позиция — когда самоконтроль уже ослаб — существенно облегчает субъективное исследование. (Более трети моих пациентов часто используют такое положение, и менее трети никогда не делают этого.)

### Поиск, ведомый заботой

То, что я называю «поиском», — это способ пробиться к той же естественной способности, о которой Фрейд узнал с помощью своего основного правила свободных ассоциаций. Это врожденная способность человеческого существа, и к ней мы обращаемся всякий раз, когда встречаемся с ситуацией, на которую нам необходимо отвечать при отсутствии ответов, проверенных прошлым опытом<sup>1</sup>.

Поиск, ведомый заботой, — это развитие метода свободных ассоциаций. Мы понимаем, что пациент в принципе не может говорить *все*, что прихо-

---

<sup>1</sup> Эта способность имеет множество названий и по-разному исследуется как психотерапевтами, так и представителями самых разных специальностей.

Фрейд старался добраться до нее с помощью основного правила «свободных ассоциаций». Эжен Жендлин (Eugene Gendlin, 1978) говорит о «фокусировании». Джон Велвуд (John Welwood, 1982) называет ее «разворачиванием», а я — следуя традициям психологии первой половины века — думаю о ней как о «поиске». Это понятие было введено теми, кто практиковал «мозговой штурм» во всем многообразии его форм. Как бы она ни называлась — это могущественная жизненная сила, которая почти не осознается и очень мало используется в психологии и в психотерапии. — *Примеч. авт.*



дит ему в голову; значит, для того чтобы выбрать из огромного количества потенциальных возможностей, необходим критерий отбора. Эту функцию выполняет переживание *заботы*.

Заботу человек переживает тогда, когда позволяет себе действительно заботиться о каких-то вопросах, когда он стремится вложить в это себя и готов работать ради желаемых изменений. (В главе 11 это важное понятие излагается подробнее.) Ее ценность в психотерапевтическом исследовании субъективности человека состоит в том, что она является энергетизирующей и направляющей силой.

*Три условия* необходимы для эффективного поиска:

а) пациент должен определить жизненный вопрос, который хочет исследовать более глубоко и полно, и подробно описать его психотерапевту (и делать это часто и много раз);

б) во время этого описания пациент должен быть погружен в процесс настолько глубоко, насколько это возможно — оставаться на уровне критических обстоятельств столько, сколько сможет;

в) пациент должен сохранять исследовательские ожидания, готовность удивляться.

### *Эпизод 9.10*

К-51. Бланш, ты знаешь, я думаю, что мы уже нашли какую-то управу на мою нерешительность, и я знаю, что в целом сейчас все стало лучше, но все же...

П-51. Все же?..

К-52. Все же, я чувствую, что как-то мы что-то пропускаем.

П-52. Угу.

К-53. Как в четверг, когда мы говорили об отце и о том, что он всегда свысока относился ко всему, что мы говорили. У меня устойчивое чувство, как будто это было не совсем то, что надо. У меня просто есть такое чувство, но я не знаю, что нужно.

П-53. Просто следуй за этим чувством... за ощущением, что там есть еще что-то, что тебе нужно себе сказать.

К-54. Ну, я пытался думать, что бы это могло быть, и я не...

П-54. Если ты будешь пытаться вычислить это, то это уведет тебя от того, что тебе нужно делать, то есть от того, чтобы просто прислушиваться к себе.

К-55 (*пауза, молчит минуту или около того*). Я думаю о той сцене, — я рассказывал тебе, что за обедом мой отец и брат сильно поссорились... ну, до драки не дошло, но они были в такой ярости. (*Пауза.*) Я не знаю точно, о чем я тогда думал. Каждый из них хотел, чтобы я был на его стороне, но я не мог этого сделать.

П-55. Угу-м-м-м.

К-56. Дон, мой взрослый брат, схватил меня за руку и сказал что-то вроде: «Ну давай, имей хоть немного мужества, скажи ему, что ты думаешь!» Но я был слишком испуган. Папа сказал: «Оставь его в покое. Ты, бандит». Это привело Дона в еще большую ярость, он стал кричать на папу, что он сам бандит, еще хуже него. Я так боялся, что они на самом деле начнут лупить друг друга... или меня.

Двигаясь шаг за шагом, Энди находит еще один источник своего нежелания занимать определенную позицию. В этот момент он видит, что его забота представляет собой нечто большее, чем один вопрос. Он осознал, как часто он жертвовал своими взглядами ради того, чтобы понравиться другим людям или быть хотя бы принятым, как он изголодался по своему собственному способу бытия и как много в нем скопилось гнева. Этот гнев теперь выходит на поверхность, и это усиливает боязнь Энди сколько-нибудь глубоко погружаться в свои чувства.

## Помощь клиенту в продвижении к более глубокой работе

Мораль этой главы состоит не в том, что каждый пациент обязан работать на истинно субъективных уровнях. Не каждый пациент должен, не каждый пациент может, конечно же, многие не могут. То, какой уровень нужен конкретному пациенту, зависит от целого ряда причин — например, от природы заявленной проблемы, готовности взять на себя долгосрочные обязательства, степени прочности функций Эго, широты и глубины предполагаемых изменений. Мы уже видели, что некоторых людей ослабление контакта с реальностью, которого требуют более глубокие уровни, может просто лишить мужества. Таким пациентам не всегда хватает силы Эго или они оказываются в сложной жизненной ситуации, которая требует немедленного практического решения. Если становится ясно, что такому пациенту трудно углубляться, но для того, чтобы улучшить жизнь, ему все же необходимо сделать это, психотерапевт может поспособствовать его продвижению на одну-две ступени этой шкалы, но не провоцировать пациента на принципиальные изменения его способа действия. Так, например, человеку, который находится на ступени функционального ассоциирования и размышления о причинах своей заботы, лучше всего можно

помочь, побуждая его яснее осознавать телесные ощущения и связанные с ними ассоциации. Если это сработает, то позже ему можно будет предложить поэкспериментировать с описанием снов и фантазий и связанными с ними ассоциациями.

Даже тех пациентов, которые кажутся подходящими кандидатами для глубинной работы, не стоит резко толкать на истинно субъективные уровни. Самое лучшее, что в силах сделать психотерапевт, — это составить себе впечатление об уровне, на котором готов работать пациент, а затем поэтапно продвигаться по шкале. Ощущение того, «где» сейчас пациент и каковы его потребности в каждый конкретный момент, — суть искусства психотерапевта.

### **Почему Бланш не помогла Энди принять решение?**

Некоторые задают этот вопрос. Они считают, что в вопросе о затруднениях Энди психотерапия слишком долго ходит вокруг да около. Действительно, помощь хорошего практикующего консультанта могла бы привести Энди к принятию решения относительно женитьбы на Дженет. Но потом, скорее всего, как только возникла бы необходимость снова принимать важное решение — где жить, когда заводить ребенка и т. д., он бы снова попал в тот же самый круг. Только помогая Энди проникнуть к самым корням его нерешительности, можно добиться более существенных изменений этого паттерна.

Эти корни в традиционной психотерапевтической доктрине считаются «причиной», историческим началом симптомов Энди. Конечно, мы узнали о некоторых событиях, которые, очевидно, научили Энди остерегаться проявлять себя, но само по себе это знание не остановит данный паттерн поведения. Энди будет в силах уменьшить свою нерешительность только в том случае, если полностью осознает, как она служит ему сегодня, как она стала частью его способа определять самого себя.

«Уменьшить» — это не то же самое, что уничтожить. Такие базовые паттерны — их часто называют паттернами «характера» — редко полностью уничтожаются в результате психотерапии. Скорее, пациент начинает видеть, как функционирует паттерн, но кроме этого, он видит еще так много, что больше не попадает в плен этого паттерна. Это более широкое видение себя и есть суть психотерапевтического изменения, улучшения функционирования в жизни и повышения удовлетворенности.

## Заключение

Эта глава посвящена способам обращения пациентов с теми заботами, которые привели их в психотерапию, и со связанными с ними вопросами. Жалобы, предъявленные в начале, могут стать первоочередной и постоянной темой работы, могут уйти в тень или вообще исчезнуть. Однако в любой точке работы пациента с какой-нибудь заботой можно выяснить, как он это делает, и это самое важное во всем нашем предприятии.

Первый шаг в работе с пациентом, которому подходит глубинная работа, — помочь ему работать на том уровне, который он готов использовать прямо сейчас. После того как он поработает так какое-то время, он может начать спонтанно углубляться. Естественно, наши пациенты не работают все время на каком-то одном уровне — они действуют в определенном диапазоне. Мы замечаем, на каком уровне они находятся большую часть времени, когда они погружены наиболее глубоко и к какому уровню они продвигаются, хотя пока могут достичь его лишь случайно.

Как пациент обращается со своей внутренней жизнью, со своей субъективностью в целом? Те же самые уровни, в разной степени, можно применить, говоря об интенциях, желаниях, страхах и всех остальных аспектах субъективной жизни, включая отношения с другими людьми.

Вот перечень областей, в которых может быть полезен этот параметр:

- ✧ что беспокоит пациентов в отношении самих себя;
- ✧ что беспокоит их в отношении других людей или объектов;
- ✧ как они рассказывают о переживаниях, снах и так далее;
- ✧ как они говорят о самой психотерапии;
- ✧ форма вопросов, которые они задают психотерапевту;
- ✧ способ выражения ими чувств, возникших непосредственно в данный момент;
- ✧ как они просят помощи.

## Путешествие психотерапевта

Человек, который в свое время как никто другой сделал так много для того, чтобы изменить мир, — Исаак Ньютон<sup>1</sup> — однажды написал: «Я не знаю, кем я кажусь миру, но мне самому кажется, что я был лишь мальчиком, играющим на морском берегу, который и сейчас забавляет меня — находит то гладкую гальку, то раковину покрасивее, в то время как огромный океан истины лежит передо мной совершенно неизведанный».

Какая удивительная скромность у того, кто так глубок и обладает таким оригинальным видением мира! Надеюсь, что заимствование этой метафоры не будет слишком большой дерзостью; она подходит и для наших целей.

Великий океан субъективного лежит совершенно неизведанным перед каждым из нас. Мы плещемся на отмелях, мы бродим по берегу, но мы не смеем, не можем проникнуть в его глубины или попасть на дальние берега — потому что мы только дети.

Мы немного о нем знаем, хотя это наш изначальный дом или, лучше сказать, среда, где мы зародились. Возможно, из младенческой субъективности мы выходим, «влача за собой облака сияния»<sup>2</sup>. Раньше мы считали, что детство — чистый лист, но все большее число исследователей — врачей и биологов — считают иначе. Потрясающая концепция Уильяма Эммерсона<sup>3</sup>, похоже, доказывает наличие довольно развитого сознания уже у плода.

Такие представления до самого последнего времени не принимались в расчет. В нашу самую шовинистическую из эпох мы отказываемся от любой реальности, которая не соответствует современным сциентистским объективным взглядам. Столетия духовной мудрости Востока, тысячелетние традиционные верования людей «отсталых» культур, наблюдения и размышления многих тех, кто не привержен рационалистическим догмам, — все это мы отбрасываем как суеверия, недостойные серьезного внимания.

Субъективное — это огромный океан. Стоит нам первый раз нырнуть в него или предпринять по нему первое робкое путешествие — подобное тому, что описано в этой книге — как мы, весьма вероятно, обнаружим, что наш знакомый мир подвергнут сомнению.

---

<sup>1</sup> Andrade, 1954, p. 134. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> *But trailing clouds of glory do we come from God, who is our home* (Wordsworth. Ode on Intimations of Immortality). — Но от Бога приходим, который и есть наш дом, влача за собой облака сияния. — *Примеч. пер.*

<sup>3</sup> William Emerson, 1985, 1986. — *Примеч. авт.*

**Я утверждаю следующее.**

*Первое.* В действительности, мы не можем определить свою идентичность. Мы являемся существенно большим, чем то, что осознаем. Мы не знаем, как получить доступ к тому, что заложено в нас, или как это использовать.

*Второе.* Если мы сможем пересмотреть наше чувство идентичности и включить в него то, что не является осознанным или объективным (т. е. действительно включить в себя неизвестное и субъективное), мы сможем получить доступ к большей части нашего потенциала. Наша потребность отвергать незнакомое оставляет этот потенциал неизвестным и недоступным.

*Третье.* Всеобщая озабоченность нашего времени и нашей культуры объективным — это раковая опухоль, которая может уничтожить нас как вид и даже всю нашу планету. Сама по себе она не ядовита, но она растет, вторгаясь в другие, здоровые процессы, калеча и разрушая их.

Требование сделать все объективным (или ясным, что есть форма объективации) разрушает многое невыразимое и тонкое.

Предшествующие поколения верили в бога, который знает все, включая то, что спрятано «в сердцах людей». Это означало, что нам не избежать ответственности за мысли и намерения, точно так же, как и за наши деяния. Освободившись от этой внешней ответственности, мы медлим брать на себя ответственность внутреннюю.

*Четвертое.* Отчаяние — самый часто встречающийся путь к выявлению нереализованного потенциала внутри нас. Его выявление ведет к ломке парадигм и другим творческим изменениям.

Возможно, угроза Армагеддона может свергнуть нас в отчаяние, необходимое, чтобы переступить через наши предрассудки. Может быть, сделать это заставит нас только отчаяние, вызванное мировым катаклизмом. Произойдет ли это, когда еще будет что спасать?

*Пятое.* Полное осознание более глубокой, более всеобъемлющей, более фундаментальной роли субъективного означает установление совершенно новой парадигмы — не только в психологии, но и в науке; не только в науке, но и в человеческом бытии; и, возможно, не только в человеческом бытии, но и в самом бытии.

## Глава 10

# БАЗОВЫЙ ПОДХОД К СОПРОТИВЛЕНИЮ

*Клиент приходит в жизнеизменяющую психотерапию для того, чтобы изменить свою жизнь. То, что он приносит на психотерапию как «материал для работы», — это его способ бытия. Жизнеизменяющая психотерапия должна «всего лишь» помочь клиенту в изменении его способа быть живым. Но способ бытия клиента — это (в гораздо большей степени, чем он осознает) основа его представления о том, кто и что он есть и что есть его мир. Таким образом, когда психотерапия становится истинно жизнеизменяющей, клиент чувствует, что его идентичность, его мир, короче, его жизнь — под угрозой. Так что он не без оснований сопротивляется психотерапевтическому воздействию.*

*Чтобы стали возможными исследование и конфронтация, которые являются центральным моментом жизнеизменяющей психотерапии, необходима взаимная глубокая субъективная вовлеченность. Сензитивность психотерапевта и его искусство использовать разные методы для поддержки значимых отношений — наиболее важные вещи в достижении этой вовлеченности. В данной главе описан один из подходов, основанный на открытиях психоанализа.*

*Подход к работе с сопротивлением, представленный в этой главе, является более «сектантским», чем изложение материала в других главах, так как он вытекает из моей концепции природы человеческой личности и оснований психотерапии. Все же я попытался представить этот подход так, чтобы он подошел и тем, кто ориентируется на другие подходы.*

Одним из наиболее важных открытий Фрейда стало то, что он обнаружил феномен сопротивления и осознал его центральное значение для психотерапевтической работы. Он писал: «Когда мы предпринимаем попытку вернуть пациента к здоровью и освободить его от симптомов его болезни, он встречает нас бешеным, неистовым сопротивлением, которое сохраняется на протяжении всего процесса лечения»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> См. Freud, 1916/17. — Примеч. авт.

Наверное, Фрейд не был первым, кто обнаружил, что его попытки помочь встречает в штыки тот самый человек, на которого обращены его усилия, и во многих случаях именно тот, кто сам пришел с просьбой о помощи. Конечно, врачи, священнослужители, учителя и многие другие сталкивались с этим парадоксальным феноменом еще со времен зарождения человечества. Но только Фрейд, прообраз глубинного психотерапевта — и в этом состоит уникальная важность его работы — принял сопротивление как общую, и даже центральную, часть психотерапевтической работы, вместо того чтобы отмахнуться от него, приняв за слабую мотивацию, злую выходку или упрямство (наиболее частые первичные интерпретации). Показательно, что Фрейд, очень ревностно относившийся к признанию своего вклада и к тому, что будет связано с его именем, подчеркивал: «Нет психоанализа там, где нет анализа сопротивления».

## Определение сопротивления

Этот важный термин может быть определен несколькими способами и на нескольких уровнях клинического взаимодействия. Психотерапевты и теоретики различных направлений используют его совершенно по-разному. Я намерен представить базовую концепцию и затем показать некоторые пути проявления сопротивления. Начнем с самого общего понимания этого термина: «Ты схватил простуду потому, что твоя сопротивляемость упала», — говорят нам. Сопротивляемость болезни — знакомое понятие, при обращении к нему становится очевидным, что сопротивление — это здоровый процесс, естественный для нашего тела, и, возможно, не только тела.

Сопротивление — это название для побуждений клиента, которые заставляют его искать возможности уменьшить угрозу, и для процессов, которые позволяют этим побуждениям реализоваться. Если так, то очевидно, что сопротивление — один из универсальных, нормальных и даже желаемых способов переработки нашего опыта. Это важно осознать и иметь в виду. Кто же не стремится уменьшить опасность? Определяющими являются вопросы: что воспринимается как опасность и чему следует сопротивляться? как уменьшается опасность? какой ценой?

Фрейд видел проявление сопротивления в невозможности для клиента следовать «основному правилу» свободных ассоциаций и в его неспособности принять интерпретации, предлагаемые психоаналитиком. Несмотря на все модификации теории и практики (включая значительное уменьше-



ние акцента на основном правиле), многие современные психотерапевты и аналитики согласны с тем, что сопротивление — это защита клиента от интерпретации психотерапевта. По моему мнению, это вполне может быть сопротивлением. Но оно может им и не быть.

Сопротивление — это не то же самое, что противостояние клиента психотерапевту, антагонизм или враждебность. Клиенты могут грамотно и с большой степенью присутствия оспаривать интерпретации психотерапевта — и тогда они не сопротивляются в том значении термина, которое использую я. Клиент может быть в ярости на психотерапевта и открыто проявлять свою ярость, но до тех пор, пока это не является ширмой, позволяющей избежать присутствия, я не буду считать это сопротивлением. Уже двух этих примеров, конечно, должно быть достаточно, чтобы сделать вывод. Редко бывает так просто определить, имеем мы дело с сопротивлением или нет. Тем не менее очевидно, что мое видение сопротивления отличается от традиционного психоаналитического.

*Сопротивление — это импульсивное действие, направленное на защиту привычной идентичности и знакомого мира от того, что воспринимается как угроза. В глубинной психотерапии сопротивление — это те способы, с помощью которых клиент избегает состояния истинного субъективного присутствия — открытости и экспрессивности — в психотерапевтической работе. Осознаваемая и неосознаваемая угроза состоит в том, что погружение бросит вызов бытию клиента в его мире.*

Сопротивление проявляется по мере того, как клиент старается удержаться от глубокого погружения в психотерапевтическую работу, объективируя себя и поддерживая поверхностную ориентацию. Сопротивление — это сила, противодействующая тяге к субъективности, это потребность избежать истинного присутствия в собственной жизни — все равно в психотерапии это происходит или вне ее. Сопротивление, рассматриваемое таким образом, приводит к неаутентичному бытию.

### Параметры сопротивления<sup>1</sup>

Чтобы углубить наше понимание значения сопротивления и облегчить поиск психотерапевтических подходов к нему, я опишу параметры этого распространенного клинического феномена.

---

<sup>1</sup> Этот подход к сопротивлению основан на методологии психоанализа, в особенности на том, что Вильгельм Райх сформулировал в великолепной части I своей работы *Character Analysis* (1949). Также большое влияние на меня оказали Kaiser (Fierman,

*Сопротивление интервьюированию.* Первое проявление сопротивления обычно можно наблюдать при первичном контакте с клиентом.

Нан опоздала на свой первый сеанс на пять минут. Она извинилась, но небрежно и рассеянно. На следующие три сессии она приезжала с опозданием в среднем на 8–10 минут. Когда она пришла на свое пятое интервью с опозданием примерно на 15 минут, психотерапевт обратил внимание на этот паттерн ее поведения и спросил Нан, что она думает по этому поводу. Она с улыбкой отмахнулась, описывая свою занятость на работе и уверяя, что исправится в будущем. Психотерапевт не настаивал на своем вопросе, но он почувствовал недостаток реальной вовлеченности со стороны Нан.

Наша первая встреча с паттерном сопротивления часто происходит примерно таким образом. Мы чувствуем отстраненность, или замечаем, что клиент отстывает, старается не вовлекаться в процесс, или осознаем, что каким-то образом потеряли основную нить нашего исследования. Мы можем считать это «сопротивлением интервьюированию», поначалу воспринимая его как изолированный феномен. На рис. 10.1 сопротивление интервьюированию помещено в маленькую рамку.

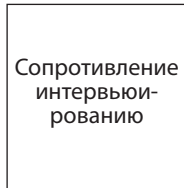


**Рис. 10.1.** Сопротивление интервьюированию, рассматриваемое как изолированный феномен беседы

*Сопротивление как жизненный паттерн.* По мере того как психотерапевт узнает клиента, он обнаруживает, что это сопротивление интервьюированию — не изолированное событие, что клиент снова и снова демонстрирует этот способ поведения. Очевидно, это хорошо отработанная часть его репертуара реакций. Затем становится ясно, что эти паттерны, реализующиеся в консультационном кабинете, — часть обычного способа бытия клиента. Следующий пример чересчур очевиден, но зато очень хорошо иллюстрирует данное явление.

---

1965), Kelman (1948/63) и Saul (1958). Более подробное обсуждение моей работы с сопротивлением можно найти в работах Bugental (1978б, 1981). — *Примеч. авт.*

После опоздания на одну-две минуты в последующие две сессии Нан снова стала постоянно опаздывать к назначенному времени. Она всегда извинялась. Когда я спрашивал ее об опоздании, она старалась отмахнуться от этого вопроса: «Мой рабочий график слишком перегружен», «Я всегда приезжаю последняя (смеется)», «Психотерапия здесь ни при чем, это началось до того, как я стала работать с вами и, наверное, будет продолжаться до конца моих дней».

Нан не готова согласиться, что ее продолжающаяся склонность к опозданиям есть сопротивление, поскольку уверена, что это способ жизни, который существует независимо от психотерапии. Это и есть суть: обнаружив, что этот жизненный паттерн сопротивления действует за пределами кабинета, необходимо сделать его предметом психотерапевтического обсуждения. Сопротивление в психотерапии больше не выглядит как нечто изолированное, как неприятная, но несущественная привычка; теперь мы воспринимаем его как часть более общего жизненного паттерна. На рис. 10.2 сопротивление интервью помещено в более широкие рамки.

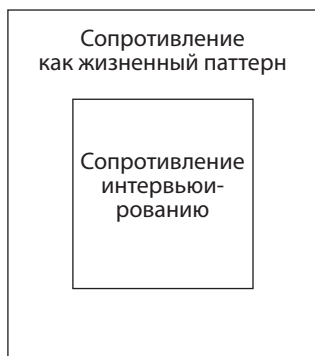


**Рис. 10.2.** Сопротивление интервьюированию, рассматриваемое в качестве аспекта сопротивления как стиля жизни

*«Жизнеограничивающие» процессы.* Следующий шаг — решающий, он наделяет сопротивление тем значением, которое оно имеет в глубинной психотерапии. Работая вместе, психотерапевтические партнеры обнаруживают, что существуют и другие жизненные паттерны, которые также удерживают клиента от погружения в себя, вмешиваются в его исследование себя, понижают всю его жизнь за пределами психотерапии. Другими словами, становится очевидным, что сопротивление как паттерн жизни — неотъемлемая часть того дистресса, который, вполне возможно, прямо или косвенно привел клиента в психотерапию.

Более того, мы обнаружили, что эти паттерны представляют собой не отдельные трудности, но формируют комплекс, ограничивающий мир клиента (включая его Я-концепцию), создающий у него впечатление, что он защищен и способен управлять своей жизнью. Все это иногда называют «неврозом переноса», так как здесь в миниатюре в рамках психотерапевтического кабинета представлен большой невротический гештальт, который калечит жизнь клиента. Осознание этого комплекс паттернов, который ограничивает концепцию «Я-и-Мир» клиента — открытие огромной важности, так как помогает нам понять глубинную функцию сопротивления, увидеть его позитивные аспекты и сориентировать наши психотерапевтические интервенции таким образом, чтобы сделать их наиболее успешными.

Сначала я проиллюстрирую это положение, а затем перейду к обсуждению его значения.

В процессе психотерапии постепенно вскрылась потребность Нан заполнять каждое мгновение деятельностью и ее почти паническое состояние, когда она обнаруживала, что нет ничего, что «нужно делать». Когда она начала лечение, она со смущением призналась в скрываемых от других навязчивых мыслях. Они пугали ее, и она надеялась, что психотерапия принесет ей облегчение. Теперь становилось очевидным, что эти мысли были нужны, чтобы заполнить ее ум в свободные минуты. Точно так же ее опоздания — это способ сделать так, чтобы ей никогда не приходилось ждать и, таким образом, сталкиваться с пустотой.

Данный пример очищен от всех маскирующих и усложняющих аспектов, чтобы показать стержневой способ проявления и в интервью, и в общих жизненных паттернах тех забот, которые так беспокоят наших клиентов. Теперь рамка большей величины (рис. 10.3) включает сопротивление, проявляющееся в процессе интервью, и сопротивление как паттерн жизни, подтверждая, как важно то, что мы открыли для жизни клиента в более общем плане.

*Система конструкторов «Я-и-Мир»<sup>1</sup>.* Каждый из нас должен развивать или конструировать концепцию того, кто и что он есть, что есть его мир, как он функционирует и как можно проложить в нем свой путь. Мы приходим к определенному пониманию нашей силы и слабости, наших потребностей, опасностей, которые особенно угрожают нам, и тех вещей или состояний, к которым мы стремимся или которых избегаем. Мир необъятен, мы постоянно должны находить некий компромисс, позволяющий нам выжить.

---

<sup>1</sup> Kelly (1955) и мои работы — Bugental, 1978; 1981. — *Примеч. авт.*



**Рис. 10.3.** Оба вида сопротивления — сопротивление как стиль жизни и сопротивление интервьюированию — являются подсистемами процессов, ограничивающих жизнь

Ролло Мэй<sup>1</sup> описал, как мы выхолащиваем мир, сужая его до тех пропорций, внутри которых чувствуем себя защищенными. Некоторые из нас оказываются в мире очень маленьких размеров, другие, как кажется, постоянно открывают новые возможности. Большинство людей обустраиваются в комфортном, но ограниченном мире и только иногда исследуют новые альтернативы.

В ходе психотерапии Нан обнаружила, что бегство от одиночества и потребность быть постоянно занятой пронизывают всю ее жизнь, что они разрушают ее отношения с другими и снижают качество ее работы. Будучи неспособной рискнуть и сделать паузу, чтобы все переосмыслить, она в большинстве жизненных ситуаций выбирала все более поверхностные и сиюминутно доступные альтернативы, и таким образом не была способна ни работать на своем истинном уровне, ни поддерживать отношения, которые были бы чем-то большим, чем просто короткие случайные связи. Теперь, узнав об этих своих недостатках, она смогла смотреть в лицо пустоте, от которой так долго убегала, и через эту конфронтацию прийти к использованию всего своего потенциала.

Система конструкторов «Я-и-Мир», конечно, намного шире, чем любые виды сопротивления, она включает также конструктивные, функциональ-

<sup>1</sup> Мэй, 1977. — *Примеч. авт.*

ные структуры, которые делают жизнь клиента возможной и обеспечивают реализацию его устремлений. Мы видим, таким образом, что существует более широкая рамка, в которую встроены паттерны сопротивления (рис. 10.4).



**Рис. 10.4.** Все формы сопротивления показаны как структурные составляющие системы конструкторов «Я-и-Мир» клиента

## Резюме

Теперь должно быть ясно, почему концепция сопротивления является принципиально значимой. Распознать сопротивление — значит открыть центральный для психотерапии аспект того, как клиент идентифицирует себя и структурирует свой мир. Выявленные таким образом патологические или продуцирующие дистресс-элементы обнаруживают себя прямо в ходе психотерапевтической сессии и могут поэтому стать объектом непосредственной работы. В результате работа начинает влиять на жизнь клиента сразу же (в противоположность случаям, когда требуются специальные усилия, чтобы перенести достижения психотерапии в повседневную жизнь клиента).

Преимущество такого взгляда на сопротивление состоит также в том, что он привлекает наше внимание к конструктивным, жизнеутверждающим элементам системы конструкторов «Я-и-Мир» и напоминает, что сопротивление — это элемент, и не более того. Структуры, частью которых оно является, имеют также и позитивные аспекты.

Нан родилась в семье, которая состояла из ее родителей и двух старших сестер. Эти четверо образовали теплую группу еще до того, как неожиданно появилась Нан. Когда Нан было пять лет, младшая из ее сестер, любимица семьи, погибла в результате несчастного случая, произошедшего во время катания на лодках. Нан, возможно, видела ее смерть, хотя и не наверняка. В любом случае, у нее появилось ощущение, что она каким-то образом несет ответственность за эту трагедию. Даже теперь она размышляет о том, каким образом она могла быть причиной этого или как она могла бы это предотвратить.

По словам Нан, в семье были разговоры о том, что после этого она радикально переменялась, став замкнутой и раздражительной. На протяжении всего детства ее преследовали ночные кошмары и страхи при пробуждении, и у нее до сих пор периодически бывают ночные кошмары, в которых она сражается, чтобы защитить себя или своих детей от неизвестной угрозы.

В процессе психотерапевтической работы Нан вспомнила, как она привыкла читать до тех пор, пока не заснет, всегда подыскивать занятие в часы бодрствования, задавать себе мыслительные задачи, когда сталкивается с вынужденным бездействием. Все эти способы предупреждения мыслей, полных тревоги, страхов и самообвинения, продолжали существовать в различных формах. Теперь ей кажется, что все они были тем, что спасло ее от сумасшествия или суицида в одинокие, перегруженные напряжением годы в старших классах.

## Клинические примеры сопротивления

Настало время перейти от концептуального уровня к клиническим примерам сопротивления и показать, как психотерапия стремится уменьшить его угнетающее воздействие. Сначала обратимся к ряду примеров, демонстрирующих всевозможные превращения этих жизненных процессов. Затем мы проанализируем функции сопротивления. Два этих шага подготавливают к детальной психотерапевтической работе с сопротивлением.

## Типичные паттерны сопротивления

Ниже приведены примеры того, как сопротивление нарушает присутствие клиента и его вовлеченность. Это, как мы только что видели, те самые паттерны поведения, которые чаще всего позволяют нам в первый раз осознать наличие сопротивления. Однако психотерапевту необходимо осознавать, что он не борется с сопротивлением и не старается разрушить его. Напротив, он надеется найти конструктивные аспекты сопротивления и подкреплять их, в то же время помогая клиенту уменьшить его калечащие аспекты.

Элис задавала психотерапевту много вопросов о нем самом: «Женаты ли вы?», «Где вы выросли?», «Приносит ли вам удовлетворение ваша работа?» Когда это стойкое любопытство было ей возвращено в качестве обратной связи, она протестовала так, как будто ее обвинили в нарушении правил приличия. «Я просто интересуюсь вами. Вы знаете обо мне так много, а я... Я думала, это поможет мне расслабиться, если я буду знать о вас больше. Я не хотела быть навязчивой. Надеюсь, что не раздражаю вас».

Психотерапевт заметил, что вопросы Элис часто мешали ее вовлеченности — казалось, они превращают интервью в обычную беседу. Как правило, они звучали тогда, когда Элис подходила к чему-то неприятному для нее. Ясно, что вопросы — это одна из форм, которые принимало сопротивление Элис.

Чарльз был преувеличенно предан психотерапии, поэтому идея о том, что он сопротивляется, ошеломила бы его. Он приходил на каждую сессию со списком проблем, с которыми он хотел «работать» или с тщательно записанным сном. Он уважительно и внимательно слушал все, что бы я ни говорил, и часто отмечал, что ценит мою помощь.

Что это — идеальный клиент? Нет. Чарльз настолько сильно контролирует содержание и уровень нашей работы, что она напоминает учебное упражнение, а он — студента, который стремится стать отличником. Сколько я ни пробовал помочь ему стать более открытым к тому непридуманному, неожиданному, импульсивному, что есть внутри него, он оставался зажатым, нетерпеливым и слегка обиженным.

Линда — сама психотерапевт. Она заинтересована в том, чтобы научиться глубинной психотерапии и, в равной степени, получить помощь «по некоторым личным вопросам», как она сама сформулировала. Время от времени работа над этими личными проблемами прерывается, так как профессиональный интерес побуждает Линду спрашивать, чего я хотел добиться, когда коснулся



именно этого вопроса, или почему свои интервенции я формулирую именно так, как я это делаю. В другие моменты Линда сожалеет о том, что она — не лучший клиент и моя работа с ней не так легка, как могла быть.

Линда очень искренна и на самом деле намерена быть полностью открытой и вкладываться в работу. Она знает, как важно достичь глубины субъективности, и постоянно наблюдает за собой, чтобы понять — достигнута ли необходимая глубина; точно так же она наблюдает за мной, чтобы понять, как я пытаюсь помочь ей. Естественно, в результате Линда делает саму себя объектом исследования, а ее истинная субъективность остается недоступной. Когда я сказал ей об этом, она с готовностью согласилась, горько сокрушаясь по поводу своего сопротивления, и постаралась работать еще больше, чем раньше. Сама того не желая, она проявила большую ловкость, поймав меня в ловушку старания помочь ей стараться не столь старательно.

Эдди страдает: многие наши сессии заполнены описаниями его тревоги, боли и потребности в том, чтобы ему помогли научиться контролировать эти чувства. Часто нам приходилось прекращать работу раньше: ему нужно было время на постепенное восстановление внутреннего равновесия, чтобы затем в более-менее спокойном состоянии уйти, сесть за руль и выполнять свои обычные обязанности. Он живет в постоянном страхе быть захваченным своей паникой. Несколько раз он счел необходимым позвонить мне, чтобы получить поддержку и удостовериться, что я по-прежнему здесь и забочусь о нем.

Эдди вовсе не слаб: он эффективно управляет своим бизнесом, продуктивно взаимодействует с множеством людей и снова и снова возвращается к работе в психотерапии. Хотя эта работа — место сосредоточения огромной угрозы, от которой он по-настоящему страдает. Он ненавидит свой собственный страх, но не может захотеть избавиться от него; потребуется большая психотерапевтическая работа, чтобы помочь ему принять это — тогда мы могли бы уменьшить этот страх и придать ему другое направление.

Другие, похожие паттерны — это потребность быть приятным, спорить, жаловаться на несправедливость, быть чрезмерно рациональным, быть переполненным чувствами, поддаваться соблазну, быть в оппозиции, смущаться, быть пассивным, быть невосприимчивым на уровне чувств, не иметь желаний и потребностей, быть чрезмерно привязанным к психотерапевту или быть исключительно зависимым.

Очевидно, все, что говорит или делает клиент, может служить целям сопротивления, точно так же как почти все, что говорит или делает клиент, может отражать его здоровье и целостность. В зависимости от наших целей,

в каждом конкретном случае мы можем уделять внимание сопротивлению, или здоровым аспектам, или и тому и другому вместе.

### **Некоторые функции сопротивления**

Обращая внимание на проявления сопротивления в поведении клиента, мы можем идентифицировать различные функции, которые выполняет сопротивление в различные моменты времени:

- ✧ снижение готовности к самораскрытию;
- ✧ сохранение объективности, защитной готовности или безличности в работе;
- ✧ откладывание раскрытия чувств и мыслей до тех пор, пока клиент сам не «просмотрит» их для себя;
- ✧ поддержание контроля за направлением, интенсивностью или качеством психотерапевтической работы;
- ✧ избегание непосредственного переживания потребностей, желаний или эмоций, особенно в тех случаях, когда они направлены на психотерапевта.

### **Интервенции, направленные на сопротивление**

Ниже я описываю способы работы с сопротивлением; они базируются на следующих допущениях:

- ✧ клиент действительно заинтересован в изменениях, хотя эта мотивация может быть недоступна в данный момент;
- ✧ простое вербальное описание (обратная связь) клиенту его паттерна сопротивления, скорее всего, не будет эффективным;
- ✧ открыть перед клиентом сам факт и психологическую цену сопротивления — это ключ к помощи клиенту в его изменении;
- ✧ осознание, рождающееся в многократном опыте глубоких непосредственных переживаний, может быть очень ценным;

- ✧ осознание отдельных паттернов сопротивления менее эффективно, чем осознание констелляции паттернов в их связи с более глубокими структурами потребностей, которым они служат.

На этой основе мы можем разработать последовательность шагов, помогающих клиенту отказаться от сопротивления.

## Отслеживание

Сначала клиенту нужно помочь понять, насколько важно достичь определенной глубины в процессе внутреннего исследования себя (в главе 2 дано детальное описание этого процесса).

Далее, клиент должен начать осознавать паттерны, которые отвлекают его от исследования себя. Чтобы помочь ему, психотерапевт сначала должен идентифицировать для себя одну, кажущуюся наиболее заметной и доступной осознанию клиента группу его ответов, выражающих сопротивление. Затем он должен снова и снова привлекать к этому паттерну внимание клиента. Вот несколько типичных примеров:

- ✧ «Сейчас вы испытываете смущение»;
- ✧ «Вы только что изменили тему»;
- ✧ «Теперь вы переключили внимание с себя на меня»;
- ✧ «Вы хотите, чтобы я сказал вам, о чем сейчас говорить»;
- ✧ «Вы потеряли направление мысли».

Работа по отслеживанию сопротивления заключается в том, чтобы снова и снова выделять паттерны сопротивления по мере их появления. Это значит, что отмеченный психотерапевтом паттерн должен часто проявляться и постоянно вмешиваться в исследование клиентом его собственной субъективности. Это означает также, что лучше выбирать только один паттерн в каждый конкретный момент. Позже, когда будут идентифицированы несколько паттернов, каждый в свое время, можно отслеживать большее их количество.

Я сказал, что психотерапевт должен снова и снова отмечать сопротивление, выбранное для работы. «Снова и снова» означает следующее. Все чаще и чаще психотерапевт должен подчеркивать зависимость клиента от данного способа управления своими сиюминутными переживаниями. Первый раз психотерапевт может за время интервью предпринять три или четыре попытки отследить сопротивление; на следующем интервью следует

сделать восемь-десять попыток, в дальнейшем необходимо указывать на выбранное поведение каждый раз, как оно проявляется. Психотерапевт может чувствовать себя неуверенно, оказывая такое значительное давление, но если паттерны сопротивления корректно и часто отслеживать именно так, то очень вероятен переход на более глубокие уровни работы.

Если отслеживание уже проводится в течение какого-то (даже очень короткого) времени, и особенно если клиент начинает понимать, как это связано с его работой, полезно вводить комментарии, которые напоминают клиенту о том, насколько часто он прибегает к своему сопротивлению:

- ✧ «Вы снова чувствуете себя смущенным»;
- ✧ «Вы заметили, что еще раз изменили тему?»;
- ✧ «Ну вот снова — мы ушли от вашей внутренней работы и сосредоточились на мне»;
- ✧ «Мы снова вернулись к тому же — стараемся заставить меня направлять вас, не так ли?»;
- ✧ «Вы снова потеряли мысль?»

Нужно отметить, что эти примеры различаются по силе межличностного давления. Психотерапевт может изменять процесс в соответствии с уровнем достигнутого альянса, со степенью приверженности клиента внутреннему исследованию себя и со способностью клиента воспринимать действия психотерапевта как искреннюю поддержку его усилий.

### **Разъяснение эффектов сопротивления**

В результате отслеживания клиент начинает осознавать, как часто он опирается на определенный паттерн, и по мере этого осознания необходимо расширять отслеживание, показывая влияние данного паттерна на работу. Обычно задача психотерапевта состоит в том, чтобы подчеркивать, каким образом сопротивление заставляет клиента себя объективировать, снижать эмоциональную вовлеченность или как-то по-другому уменьшать концентрацию на субъективности. Заметьте, что психотерапевт указывает только на непосредственные эффекты сопротивления, ограниченные данным моментом. На более позднем этапе будет раскрыта мотивация сопротивления, но если сделать это сейчас, то можно спровоцировать бесполезную дискуссию или даже спор о том, действительно ли названное психотерапевтом,

но совершенно неосознаваемое клиентом намерение является причиной конкретного блока.

Эпизод 10.1 является иллюстрацией того, как может разворачиваться этот процесс.

### *Эпизод 10.1*

**Клиентка — Бетти Стивенс, психотерапевт — Карлтон Блэйн.**

К-21. Я позже обдумывала то, что сказала тебе о моем отце и о том, как он изменился, когда я прошла через пубертатный возраст. Я не знаю, является это моей фантазией или так оно и было на самом деле.

П-21. Находясь в стороне от этого, как ты сейчас, трудно продвинуться куда бы то ни было.

К-22. Да, я знаю. Но когда я пробую почувствовать, у меня все перемешивается в голове.

П-22. У тебя все перемешалось сейчас?

К-23. Ну, прямо сейчас нет, но почти. Подожди минуту (*пауза*). Хорошо, сейчас, когда я думаю об этом, я вспоминаю, какой он был добрый, когда я была младше, и я чувствую, что готова расплакаться, так я хочу, чтобы он оставался таким.

П-23. Тогда он был таким хорошим по отношению к тебе.

К-24. О да, но потом... Когда мне исполнилось двенадцать или тринадцать, ну, это стало чем-то другим.

П-24. Тогда это стало меняться.

К-25. Да, но я не могу больше ничего об этом вспомнить. Я имею в виду, что *знаю*, что это стало чем-то другим, но не могу вернуть эти чувства. (*Пауза.*) Да, когда я пробую сделать это сейчас, приходят только всякие мысли, и я смущаюсь. Это то, что случается всегда.

П-25. Итак, снова твое смущение не дает тебе узнать, что тебе нужно знать.

Эпизод 10.1 демонстрирует два момента, важных в работе с сопротивлением: клиент уже начинает осознавать (К-21) паттерн сопротивления — смущение, но психотерапевт не делает попытки объяснить его до тех пор, пока он не становится актуальным в конкретный момент (П-25 — разъясняющий ответ идет после того, как клиентка осознала переживание блокирования — К-25, но не тогда, когда она просто *заговорила* об этом — К-22).

## **Разъяснение неслучайности**

По мере осознания клиентом своего паттерна сопротивления имеет смысл разъяснять ему, что подобное поведение является не просто плохой ре-

чевой привычкой или мимолетной небрежностью, а мотивированным действием.

### *Эпизод 10.1 (продолжение)*

- К-26. Ну, меня не смущает цель, ты знаешь. Я ничего не могу с этим поделать.
- П-26. Это звучит, как будто я обвиняю тебя в том, что ты что-то делаешь не так.
- К-27. Да, то есть нет, я имею в виду, я знаю, что ты стараешься помочь мне, но я ничего не могу поделать с тем, что я смущаюсь.
- П-27. Тебе трудно заметить, что каким-то образом ты можешь бессознательно использовать свое смущение.
- К-28. Зачем бы мне это делать?
- П-28. Ладно, пусть это вопрос немного подождет. А теперь скажи мне, ты прямо сейчас испытываешь смущение?
- К-29. Сейчас нет.
- П-29. Сейчас мы, если можно так сказать, не внутри твоего переживания, а где-то снаружи и говорим о нем.
- К-30. Угу. Да, верно.
- П-30. Хорошо, теперь попробуй попасть снова внутрь. Ты можешь снова соприкоснуться с желанием быть любимой своим отцом, которое у тебя было, когда ты была маленькой?
- К-31. *(Садится глубже в кресло, закрывает глаза и вздыхает. Молчит какое-то время. Затем снова вздыхает и открывает глаза, которые теперь затуманены.)* Да, да, кажется, это чувство всегда там. Ты знаешь, я видела отца на Рождество, и теперь он выглядит таким старым, таким старым и таким слабым. От этого становится грустно.
- П-31 *(мягко)*. Просто оставайся с этой грустью.
- К-32. Я спрашиваю себя, сколько еще раз для него наступит Рождество. С тех пор как умерла мама, у него, кажется, нет воли хотя бы попытаться что-то предпринять. Интересно, думает ли он, как нам быть, ему и мне. Я хочу, чтобы мы смогли говорить об этом. Я хочу... я хочу... Ох, я не знаю, чего я хочу. *(Садится прямее.)* Я не знаю, все опять перепуталось в голове.
- П-32. Когда все перепутывается — это еще одна форма твоего смущения. Как оно мешает тебе понять свои собственные чувства!
- К-33. Да, это оно мешает! Я никогда так об этом не думала. Но что я могу с этим сделать?

Важно отметить, что перед тем как предложить интерпретацию сопротивления, психотерапевт снова удостоверился, что клиентка субъективно готова к этому. Если бы он высказал свое предположение в тот момент, когда клиентка первый раз задала вопрос (К-28), это могло оказаться не просто

бесполезным, но и осложнило бы дальнейшую работу по осознанию эффекта сопротивления.

### Демонстрация альтернатив

Последняя фраза клиентки (К-33) как будто содержит вопрос о дальнейшей работе с ее сопротивлением, но психотерапевт может заметить, что здесь по-прежнему присутствует элемент защиты. В этом случае он поступит правильно, если отложит переход к следующему шагу до тех пор, пока клиентка не научится сама осознавать вторжение сопротивления в свою работу и не начнет более целенаправленно искать решение. (Естественно, если отслеживание и разъяснение эффектов сопротивления прошло хорошо, она может и самостоятельно понять, что от нее требуется.)

Читая эпизод 10.2, представьте, что проделана еще часть работы, и теперь клиентка движется к истинному поиску ответа на вопрос «что делать?», когда снова появляется сопротивление в форме смущения.

#### *Эпизод 10.2*

П-41. Ты опять чувствуешь, что застряла.

К-41. Ну, я не знаю, что я могу сделать, если я смущена. Я просто смущена, и все.

П-42. И это все?

К-42. Твой вопрос смущает меня еще больше. Что еще может быть? Что еще я могу сделать?

П-43. Твое смущение приходит всегда, когда надо удержать тебя от того, чтобы глубже заглянуть в себя.

К-43 (*печально*). Да, это так.

П-44. Просто побудь со своим смущением. Чувствуй его, переживай любым способом, каким можешь.

Этот последний совет психотерапевта (П-44) требует значительно большей чувствительности к уровню готовности клиента, чем отслеживание, поскольку призывает его изменить осознаваемую интенцию. До сих пор смущение рассматривалось как нечто нежелательное; теперь клиенту предлагают обратиться к смущению, а не отвергать его. Хотя этот шаг часто оказывается нелегким, с помощью мягкого, но настойчивого одобрения клиенты могут научиться другому отношению к сопротивлению. Это серьезный шаг вперед, так как он является частью работы по достижению такого внутреннего климата, в котором силы клиента не так разнонаправлены и не так конфликтны.

В эпизоде 10.2 психотерапевт предлагает клиентке побыть со своим смущением, так как именно это является ее субъективным переживанием. При другом паттерне сопротивления, например, если бы клиентка пробовала объяснить свой уход какими-то внутренними причинами, психотерапевт мог бы порекомендовать ей быть с чувствами, которые вытесняются логическими обоснованиями (как в эпизоде 10.3).

### *Эпизод 10.3.*

#### ***Клиентка — Беатрис Бройлз, психотерапевт — Герберт Дрейк***

- К-1. Я хотела понять это постоянное чувство страха, которого у меня так много. Я не могу вычислить, что является его причиной.
- П-1. Ты снова пытаешься «вычислить себя», как будто ты — головоломка.
- К-2. Ну, на самом деле я так не думаю. Мне просто плохо, и я устала испытывать эти чувства, ходить вокруг них, опасаясь чего-то, сама не знаю чего.
- П-2. Однако когда ты это чувствуешь, ты знаешь, что чувствуешь.
- К-3. Да, я знаю. (*Печально вздыхает.*) Тогда я знаю это, и это чувство я тоже ненавижу.
- П-3. Теперь это звучит так, как будто ты ближе к этому чувству, чем минуту назад.
- К-4. Да, думаю, так. Но чего я хочу — так это знать, почему я должна испытывать это жалкое чувство так сильно?
- П-4. Похоже, ты считаешь, что актуально присутствующее чувство — не слишком большая подмога; ты предпочитаешь анализировать, как случилось, что это чувство у тебя есть.

Из первого комментария психотерапевта в этом эпизоде (П-1) становится очевидным, что клиентка снова и снова делает попытки логически проработать основания своей тревоги. Этот паттерн еще раньше был ей «возвращен», но судя по всему она пока не поняла, что психотерапевт делает это не просто с целью изменить терминологию (К-2). Поэтому она продолжает «вычислять», хотя заботится о том, чтобы не употребить еще раз само это слово.

Тем не менее психотерапевт роняет зерно сомнения (П-3) и раскрывает второй аспект сопротивления — отстранение от переживания (П-4). Ему придется еще несколько раз возвращаться к этим двум и другим, связанным с ними, элементам сопротивления клиентки своим чувствам. Он будет двигаться постепенно, от эпизодической концентрации на сопротивлении (как было в этом эпизоде) к тому моменту, когда работа над ним станет центральной, как в следующем примере (этот момент, возможно, наступит после того, как с сопротивлением еще немного поработают).



*Эпизод 10.4.*

- К-11. Ну, я просто думаю, что если бы я смогла проработать и понять, почему я испытываю эти чувства, я смогла бы изменить их.
- П-11. Вычисление, прорабатывание — это способы, которыми ты пыталась изменить свои чувства в течение многих лет. И что в итоге?
- К-12. Угу, я знаю. Да, все опять выглядит так, будто я стараюсь решать эмоциональные проблемы как арифметические задачи. Я действительно понимаю, что это не работает, но просто не знаю, что еще делать.
- П-12. Ты научилась вычислять события и другие вещи, и это срабатывает во многих случаях, но это не работает, когда ты стараешься проникнуть в себя, чтобы в большей мере понять свой собственный опыт.
- К-13. Именно так!
- П-13. Вычисление удерживает тебя от того, чтобы переживать чувства, глубокие мысли разного рода. Как ты думаешь, ты сможешь просто быть со своими чувствами и мыслями, ничего не вычисляя, просто позволив им возникнуть?
- К-14. Хм. Я не знаю. *(Пауза.)* Я могу попробовать. Давай посмотрим, я переживала что-то вроде...
- П-14 *(прерывая)*. Подожди, подожди минуту. Дай себе время углубиться в себя, иначе ты снова начнешь *работать* над собой, вместо того чтобы *быть* в самой себе.

Здесь психотерапевт дает клиентке важный урок (П-12): паттерн сопротивления хорошо служил ей в прошлом и имеет позитивную ценность, но он стал компульсивным, перестал подчиняться ее намерениям. При этом возникает возможность показать клиентке, что стать более открытой для себя и психотерапевта совсем не означает потерять контроль. Понять это помогают примерно такие комментарии психотерапевта:

- ✧ «Ваша потребность “вычислять” запускается в действие прежде, чем у вас появляется шанс понять, поможет ли это»;
- ✧ «Позволить себе переживать свои чувства здесь и тогда, когда вы соединены с собой, не означает, что вы будете переживать их в любом месте в любое время. Вы по-прежнему сможете выбирать»;
- ✧ «Получается, что для вас зависеть от чего-то другого, а не только исключительно от логики, значит быть слонтяем. Это не очень логично, не так ли?» *(Говорится с улыбкой.)*;
- ✧ «Конечно, вам необходима способность контролировать; она всем нам необходима. Проблема в том, что вы знаете единственный способ контроля — загонять ваши чувства в тюрьму».

Из эпизодов 10.3 и 10.4 также видно, что паттерн сопротивления может не всегда обнаруживать себя в одних и тех же словах, даже если его механизм

один и тот же. Вне зависимости от того, говорит ли клиентка о «вычислении», «понимании как», «анализе истоков», «обосновании» или «использовании логики», она явно превращает свое переживание — а значит, саму себя — в объект анализа. Психотерапевт помогает, когда обнаруживает, что различные выражения сопротивления сформированы одним и тем же глубинным эффектом, и когда он показывает эту общность.

### **Разъяснение функций сопротивления**

В эпизоде 10.4 психотерапевт начинает показывать клиентке (П-12), что паттерн сопротивления — не что-то случайное, а направленная на достижение определенной цели часть ее поведенческого репертуара. Следующий шаг — помочь клиентке понять, что поведение, которое мешает ей, в то же время приносит некоторую пользу. Это важный шаг, но его нужно сделать тактично, иначе клиент может увидеть в словах психотерапевта обвинение в том, что он сознательно мешает работе, как это произошло в эпизодах 10.1 и 10.2 (К-26 и К-34).

Пути передачи могут быть различными, но клиент должен получить послание о том, что паттерн сопротивления полезен ему и что это вовсе не обязательно всегда плохо, что сейчас данный паттерн иногда встает на пути клиента и что он имеет возможность изменить его, когда решит сделать это.

### **Освобождение и перемещение**

По мере того как отслеживание снова и снова выявляет эффекты паттернов сопротивления и начинается работа по развитию альтернатив, в исследовании клиентом себя, вполне вероятно, появятся легкие изменения. Компульсивная бессознательная власть паттерна сопротивления начнет ослабевать; временами сопротивление будет ослабевать, а временами вообще не будет появляться.

Другим важным достижением может стать то, что клиент начнет лучше осознавать центральную значимость субъективности, а также поймет, что интерпретации сопротивления, сделанные психотерапевтом, явно направлены на защиту сопротивления. При этом клиент может увидеть, что, несмотря на сознательное намерение исследовать себя полно и открыто, некие бессознательные импульсы в нем препятствуют этой работе. Он может

начать идентифицировать свое собственное сопротивление, пробовать задержаться внутри него, с тем чтобы в некоторой степени быть в контакте со своими внутренними переживаниями, даже при условии, что сопротивление активно действует.

Получив возможность поиска ценности в сопротивлении и не чувствуя обязанности полностью отменить контроль и ограничения, клиент начинает открывать в себе области, новые и для него, и для психотерапевта. Эта работа может идти то с большей, то с меньшей интенсивностью на протяжении всего курса психотерапии. Попутно, конечно, будет выполняться и другая работа, но при выборе того, где делать акцент — на работе с сопротивлением или на решении других задач, — критерием всегда является необходимость поддержания значительной глубины (обычно это уровень «критических случаев»).

До сих пор я говорил о паттернах сопротивления так, как будто каждый из них существует отдельно. Это абсолютно неверно: паттерны тесно сплетены и наслаиваются друг на друга. Работа по расчистке этих наслоений — отличительная черта глубинной психотерапии, она исключительно важна, если цель психотерапии — истинные жизненные изменения. Эпизод 10.5 иллюстрирует это в очень сжатом виде.

### *Эпизод 10.5*

**Клиент — Хол Стейнмен, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь<sup>1</sup>**

(Хол пытался достигнуть более глубокого понимания почти неуправляемой ярости по отношению к сыну Тиму. Теперь он знает, насколько пустой является его попытка логически понять себя с точки зрения наблюдателя, но он не знает, что делать дальше. В этом эпизоде он необычайно быстро продвигается через несколько слоев сопротивления.)

П-21. Что тебе приходит в голову прямо сейчас, когда ты думаешь о себе и своих отношениях с Тимом?

К-21. То же самое, что я говорил тебе раньше.

[Первый уровень сопротивления. Он не делает различий между фактическим отчетом и внутренним исследованием себя.]

П-22. Скажи об этом снова, если это реально и спонтанно приходит в голову прямо сейчас.

К-22. О, Джим, мне не нравится быть упрямым, но я пробовал это снова и снова, и из этого ничего хорошего не получается. (*Удрученно, крайне нетерпеливо.*) Я не знаю, почему он так сводит меня ума. Я даже не могу говорить с ним.

<sup>1</sup> Из: Bugental, 1976, p. 204–205. — *Примеч. авт.*

[Второй слой: обескураженность, которая содержит намек на возможный третий уровень — гнев.]

П-23. Хорошо (*настойчиво, ободряюще*), сейчас просто попробуй. И, может быть, я смогу настроиться на тебя и лучше увидеть, что происходит, когда ты пытаешься думать об этом.

К-23. Ладно (*с сомнением, покорно*). Ну, я просто обдумываю для себя, что могло быть причиной того, что я...

[Третий слой: описание прошлого опыта вместо выражения сиюминутного процесса.]

П-24. Нет, подожди, Хол, не рассказывай мне об этом. Просто делай это прямо сейчас. Думай вслух, так, чтобы я мог слышать, что там внутри тебя, когда ты работаешь над этим. Просто позволь мне слышать, но обдумывай при этом свои мысли для себя самого.

К-24. Хорошо, я вот думаю, может, между нами происходит одна из этих Эдиповых шуток и я негодую на Тима, как на другого самца в доме, но мне это кажется ерундой. Дальше... хм... я думаю, может быть, у меня никогда не было возможности выплеснуть мой собственный подростковый бунт... из-за войны и всего остального, и я так возмущаюсь, когда Тим это делает. Но если так, то у меня ни лампочка не загорается, ни колокольчики не звенят, вообще ничего. (*Пауза.*) И тогда я думаю, что мне нужно еще почитать Эриксона и посмотреть, может быть, я смогу найти идею получше, но, честно говоря, я не очень оптимистичен.

[Четвертый слой: объективация самого себя.]

П-25. Хол, ты по-прежнему стоишь снаружи и смотришь на себя, как будто ты — другой человек, и тебе надо придумать возможные объяснения тому, что он, этот странный человек, делает.

К-25. Да, я полагаю, так. (*Взволнованно, не слишком уверенно.*) Я не знаю, что со мной, черт возьми. Я знаю, что я собираюсь вообще выгнать Тима или заставлю одного из нас сделать что-то на самом деле плохое, если не совладаю с собой в кратчайшее время. Я так чертовски фрустрирован, что мне следовало бы поддать себе по заднице за то, что я иногда делаю, и...

[Пятый слой: самообвинение.]

П-26. Хол (*прерывая, настойчиво*), если ты не вычисляешь себя, как головоломку, ты ведешь себя, как армейский сержант-грубиян, который мешает с грязью онемевшего новобранца. Неужели ты никогда не думаешь про себя сам и со своей точки зрения?

К-26. Ну да, может, и так. (*Теперь он реально взволнован, переживает проблему больше, чем когда-либо раньше, озабочен тем, чтобы сделать все как надо.*) В смысле, иногда я действительно чувствую грусть и что-то вроде жалости к себе. Я стараюсь не задерживаться на этом. Это не приносит ничего хорошего, и я не могу тратить на это время.

[Шестой слой: жалость к себе.]

П-27. Вот это да! Хол, если ты — не бессловесный новобранец, которого шпыняют все кому не лень, то ты — бедный, глупый слюнтяй, которого можно только

пожалеть. У тебя и впрямь нет возможности просто быть Холмом, человеком в середине своей жизни, пытающимся понимать все так хорошо, как только может, и у которого много чувств по поводу членов своей семьи и их жизни. Неудивительно, что тебе трудно что-то изменить так, как ты хочешь!

К-27. Ох! Мне это не нравится. То есть, я думаю, на этот раз я действительно понимаю, что ты говоришь, но я уверен, что мне не нравится твоя жалость ко мне.

[Тот же уровень — жалость к себе.]

П-28. Жалость к тебе! (*Гнев, непритворный, но, может быть, не такой сильный, как я позволил себе выразить.*) Ты бессловесное животное, мне тебя не жалко. Но, конечно же, у меня к тебе много дружеских чувств. Нравится это тебе или нет, знаешь ты об этом или нет, но ты сейчас сидишь, где сидишь, в этом чертовом проклятом месте. Я знаю это, потому что я сам там часто оказываюсь.

К-28. (*Некоторое время молчит, переваривая это. Затем его голос смягчается.*) Я тебя раскусил. И спасибо.

Замечательно! Это так редко происходит в таком чистом виде (и, конечно, это сокращенная запись). Этот диалог произошел после шести месяцев встреч трижды в неделю, после того как был проделан огромный объем подготовительной работы.

## Понимание глубинной цели сопротивления

*Замечание: этот раздел представляет взгляд на динамический источник сопротивления — взгляд, берущий истоки в экзистенциальной, гуманистической и психоаналитической психологии. До этого момента психотерапевтические процедуры были относительно свободны от теории и, следовательно, доступны психотерапевтам различной ориентации. К тексту, следующему ниже, это относится в меньшей степени.*

По мере того как клиент знакомится с механизмами своих потребностей сопротивления, он учится видеть их как части самого себя, а не как чужеродные интродукты, осознает, что у него есть возможность выбора и более регулируемого контроля над их действием. Это осознание помогает клиенту ощутить свой прогресс и мотивирует его на предстоящую тяжелую работу.

Переходный шаг от работы, направленной исключительно на снижение сопротивления, к работе с невротическими структурами — осознание кли-

ентом глубинной цели сопротивления. Для того чтобы понять все значение этого шага, нам следует сначала немного отвлечься от обсуждения клинической процедуры.

### **Система конструкторов «Я-и-Мир»**

Думая о той ситуации, в которой мы находимся как человеческие существа, мы осознаем, что заняты постоянными попытками наладить эффективные связи между двумя мирами, в которых живем, — субъективным и объективным.

Один из главных способов, какими мы наводим эти мосты, — построение и постоянное развитие системы конструкторов «Я-и-Мир». Если эта система прочно закреплена на обоих полюсах, то наш жизненный опыт, в общем, работает полноценно. Если, однако, равновесие между системой и либо внутренней, либо внешней реальностью нарушено, мы испытываем тревогу или другой дистресс.

Система конструкторов «Я-и-Мир», как мы видели выше, определяет, кто и что мы есть и какова природа мира, в котором мы живем. Если я определяю себя как человека по натуре великодушного и любящего, склонного заботиться о других, и весь мой опыт подтверждает данное представление — все прекрасно и замечательно. Но что, если один из моих детей приводит меня в ярость? Что, если я обманом использовал другого человека? Другими словами, что происходит, если мои поступки противоречат этому самоопределению?

Когда какой-то новый опыт не соответствует тому, как я определяю себя и свой мир, я могу осознать нарушение равновесия и внести поправки в систему конструкторов, чтобы сделать ее более реалистичной. Или же, ощутив на предсознательном уровне нарушение равновесия, я могу счесть его слишком разрушительным для моей системы конструкторов и подавить новые переживания. Чтобы подавить опыт, удержать его от осознания, нужны какие-то средства. В этом случае ситуацию хорошо описывают «защитные механизмы» психоаналитической теории — проекция, отрицание и другие искажения.

Глубинная психотерапия, однако, призывает клиента к исследованию его субъективности, которая включает конфликтные части подсознательного. Эта работа прямо угрожает подавленному рассогласованию между определениями, составляющими систему «Я-и-Мир» человека и его же актуальным

опытом. Чтобы предупредить конфронтацию, которая кажется слишком разрушительной, невыносимой, в игру вступает сопротивление.

Коротко говоря, сопротивление ищет способ сохранить представление клиента о себе и своем мире и, следовательно, саму идентичность клиента. Это жизнеохраняющий импульс, хотя сам он сознательному контролю при этом не подвергается.

*Примеры функций сопротивления.* Ниже даны несколько примеров паттернов сопротивления и стоящих за ними целей, которым они служат, защищая конструкты «Я-и-Мир»<sup>1</sup>.

Лоренс был всегда занят и всегда успешен. Он считал деятельность и достижение основой своей идентичности и очень боялся отсутствия того и другого.

Дженифер была яркой сторонницей правил, стремилась делать все должным образом и быть чрезвычайно аккуратной во всех словах и поступках. В конце концов, когда она поступила импульсивно, исходя из своих чувств, мы обнаружили, насколько сильно она была уверена в том, что ее нельзя полюбить, потому что она чувствовала себя неспособной не совершать ошибок.

Фрэнк все время спорил, был злым и колючим. Он признался, что только с помощью драки может отвоевать себе хоть какое-то место. Он боялся заботиться о ком-либо, так как сомневался, что ему ответят на эти чувства. Потом, в психотерапии, ему пришлось столкнуться со своим одиночеством и признать возможность отношений без злости и отстраненности.

Луиза испытывала настолько сильную потребность нравиться, что не знала, есть ли внутри нее хоть какое-нибудь «я». Она боялась конфликта и чувствовала, что он может разрушить ее. Ей пришлось прийти к соглашению со своим собственным гневом и бунтарскими чувствами.

## Психотерапевтическое раскрытие целей сопротивления

Выше я говорил, что параллельно с анализом и уменьшением сопротивления идет другая психотерапевтическая работа. Эта другая работа требует последовательного выявления системы конструктов «Я-и-Мир» клиента.

*Еще о системе конструктов «Я-и-Мир».* Конечно, к пониманию того, как клиент видит себя и свой мир, психотерапевт приходит не путем прямых расспросов. Такое понимание требует спокойного наблюдения

---

<sup>1</sup> Лоренс, Дженифер, Фрэнк и Луиза описаны в книге Bugental, 1976. — *Примеч. авт.*

за тем, что имплицитно проявляется в самоотчетах клиента, в его отношениях с психотерапевтом и с другими людьми, в том, что он выбирает для обсуждения и что предпочитает не обсуждать в психотерапии. Одна из наиболее важных областей, требующих исследования — то, что клиент считает крайне опасным. Постепенно психотерапевт выделяет некие главные особенности в представлении клиента о самом себе, в его системе ценностей, в его способе постижения своего мира, в том, что ему кажется источником силы или эффективности, в том, чем он стремится обладать и чего избегает и т. д.

Этот процесс больше напоминает создание портрета, чем коллекционирование связанных между собой предметов. Часто вначале проступает общая схема, затем появляются более менее детальные наброски некоторых конкретных аспектов, тогда как другие остаются, в сущности, нетронутыми. Со временем, по мере того как новые наблюдения вносят поправки в более ранние впечатления, портрет должен меняться. Собственно, он никогда не будет завершен: человеческие существа слишком сложны, слишком тонки, они постоянно находятся в процессе, так что подобная цель вряд ли является достижимой.

*Экзистенциальный кризис*<sup>1</sup>. По мере того как продвигается работа над сопротивлением и растет понимание системы конструкторов «Я-и-Мир» клиента, эти две линии будут неизбежно сближаться. Наступает опасный момент, когда может произойти конфронтация в результате фундаментальной разобщенности между системой конструкторов клиента и тем, что было вскрыто в процессе отступления сопротивления. Этот момент дает богатые возможности для жизненных изменений, но он же чреват смертельными опасностями при неумелом обращении.

Абсолютно ясно, что должно произойти: один или несколько способов бытия клиента в его жизни и его мире должны умереть, чтобы дать возможность появиться новым, более здоровым и аутентичным способам. То, что должно умереть, может быть дорогим сердцу способом идентификации себя («Я всегда думала о себе как о прекрасном, внимательном к другим человеке, но теперь я столкнулась с тем, что время от времени я довольно эгоистична и даже иногда деструктивна») или это может быть погружение в пугающие возможности («Я всегда думал, что если мои жестокие и порочные фантазии станут известны кому-нибудь, это разрушит меня или, по крайней мере, по-

---

<sup>1</sup> См. Bugental, 1978, p. 75–81; 1981, p. 166–181. См. также Mahrer, 1983, p. 371 и далее. — *Примеч. авт.*



ложит конец любой надежде, что кто-нибудь захочет знать меня, а теперь я рассказываю об этих фантазиях»).

*Смерть*, конечно, драматичное слово, но оно наилучшим образом передает глубину этого кризиса. У клиентов часто бывают сны и фантазии по поводу смерти, в такие моменты они даже могут испытывать желание умереть или у них может возникнуть ощущение умирания, так как они интуитивно знают о смерти, которая должна наступить. Если психотерапевт глубоко присутствует в работе и во взаимодействии с личностью того, кто совершает работу (клиента, а не психотерапевта), вероятность воплощения этих импульсов в действие мала. Но их важно проработать и отнестись к ним с уважением.

Я не пытаюсь детально описать здесь психотерапевтическую работу с тем, что называется «экзистенциальным кризисом», или кризисом существования. Достаточно сказать, что если психотерапевт собирается работать в таком ключе, он обязан отдавать себе в этом полный отчет еще до наступления указанного момента и вести этот процесс с особой сензитивностью и отдаваясь ему полностью.

Можно перечислить наиболее существенные элементы работы на этой стадии. Первое — психотерапевтический альянс должен быть сильным и гарантировать клиенту поддержку. Второе — до тех пор пока прорывающееся сопротивление не будет идентифицировано как сопротивление, необходимо с уважением относиться к тому, какой путь клиент выбирает для формирования конфронтации и работы с ней. Третье — психотерапевт должен неизменно уважать автономию клиента и избегать неадекватного вторжения в проработку конфронтации. Увещевания, советы или интерпретации здесь почти всегда неуместны. Наконец, четвертое — психотерапевт должен следить за своим контрпереносом и своими личностными реакциями на конфронтацию, так как они часто оказывают влияние и на него.

## Путешествие психотерапевта

Подобно карабкающемуся вверх по социальной лестнице отпрыску эмигрантского семейства, психология долгое время старалась стать «настоящей наукой», свободной от черт своих предшественниц — философии и метафизики. Она отказалась говорить на языке своих предков о «духе», «душе» и даже «воле», хотя ее родовое имя по-прежнему сохраняет смущающую

приставку «психо», которая может быть переведена как любой из этих нежелательных терминов.

Можно не сомневаться, что подавляющее большинство представителей академической психологии искали возможности развестись с философией, но вместо того просто попались в плен усталой хозяйке XIX столетия — естествознанию. Принятый в то время редукционистский и детерминистский взгляд уже в основном отброшен за ненадобностью современным поколением физиков, в то время как те, кто изучает человеческие существа, держатся за него до сих пор.

Эти мысли приходят ко мне в голову, когда я думаю о неуклонном сближении глубинной психотерапии и духовной сферы<sup>1</sup>. Я не слишком идентифицирую себя с «трансперсональной психотерапией», чувствуя, как я это чувствую, что люди включают в себя все, на что они способны и, следовательно, все те сферы, которые мы можем каким-то образом охватить.

Но вернусь к предмету моих раздумий. Когда я на самом деле начал осознавать произвольность наших определений себя и нашего мира, это ошеломило меня. Я, так же как и большинство из нас, вырос в уверенности, что объективный мир непоколебим и не зависит от наблюдателей. Это новое понимание открывает измерения, о которых я могу только догадываться, никогда не исследуя более, чем их самые доступные грани, и, конечно, никогда не осознавая их целиком. Волей-неволей я оказался в потемках, где мой слабый взгляд может только угадывать старые знакомые вехи, теперь необратимо измененные. Нравится нам это или нет, это есть и всегда было сферой духовного, насколько этот термин может быть использован.

Сидней Джуард заново внес слово «душа» в наш психологический словарь<sup>2</sup>. Я использую слово «воодушевленность» чтобы подчеркнуть динамику, которая отражает нашу субъектность. Быть субъектом значит быть активным элементом бытия, значит быть силой, которая трансформирует потенциальное в актуальное, значит быть видящим, а не тем, кого видят, быть

---

<sup>1</sup> Frances Vaughan (1985) предложил нам всеобъемлющий взгляд на природу человека, в котором есть место для чувственного, эмоционального, ментального, экзистенциального и духовного. См. в особенности ее уникальный пересмотр и расширение принципа удовольствия (с. 79–92). — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Jourard, 1963. Элизабет Бьюдженталь и я в нескольких работах сделали аналогичное предложение — Bugental, 1967b, 1980a; Bugental E. K. & Bugental J. F. T., 1984; Bugental J. F. T. & Bugental E. K., 1984. — *Примеч. авт.*

делающим, а не тем, кому делают, быть действующим лицом, а не куклой. Быть субъектом означает, что мы не ищем причину наших действий, так, будто объясняем, почему камень катится с горы вниз; скорее это означает понимание, что субъект является инициатором — человеком, который столкнулся с горы камень.

Воодушевленность — это та сила нашего бытия, которая толкает нас в жизнь. Наша воодушевленность проявляется в том, что у нас есть определенная направленность. Человеческие существа всегда в процессе, они идут куда-то, делают что-то. Человеческие существа, человеческие субъекты никогда не являются пустыми, по-настоящему инертными. Глава 12 развивает эту идею дальше, поскольку в ней понятие «душа» идентифицируется как динамика, которая придает импульс нашей интенциональности.

Когда мой клиент слой за слоем снимает сопротивление, и я, психотерапевт, помогаю ему, мы очень близко подходим к лишенной оболочек душе. Когда вместе мы осознаем открытость бытия (исходя из произвольности всех определений в мире), тогда наступает трепетный момент осознания предельной свободы. Об этом моменте Аллан Уоттс писал: «Там, где он ожидал найти конкретную правду о самом себе, он нашел свободу, но ошибочно принял ее за простое ничто»<sup>1</sup>. Это поражающее осознание слишком легко уходит, не давая нам постичь его полный смысл, который может сокрушить нас (и, возможно, разрушить наш комфортный мир).

Невозможно предсказать, что будет делать клиент в такой момент. Конечно, как уже было сказано выше, существует некоторая незначительная вероятность суицида. Также есть вероятность важного изменения в жизни, а наиболее вероятные события — изменения в карьере, развод или женитьба, смена окружения и стиля жизни.

Эти и многие другие моменты позволили мне понять ограничения, присущие детерминистской точке зрения. Клиенты, осознававшие в той мере, в какой они способны, открытость своих возможностей, могли превосходить наши самые оптимистичные прогнозы, продвигаться вперед или отступать, выбирать новизну или цепляться за старые пути и полностью или недостаточно использовать психотерапевтические возможности. Они делали все это исключительно исходя из своего собственного духа или его отсутствия.

Автономность клиента не освобождает нас, психотерапевтов, от обязанности делать все, что в наших силах, чтобы побудить клиентов максимально

---

<sup>1</sup> Эта великолепная цитата взята из: *Allan Watts. Nature, Man and Woman* (1970, p.181). — *Примеч. авт.*

полно использовать возможности психотерапии. Мы должны видеть перспективу и сохранять смирение перед конечной автономией клиента. Если мы, психотерапевты, открыты, нам приходится снова и снова удивляться, обнаруживая, что все свалившееся на наших клиентов в жизни — это только часть того, что отбирает у них силу. Чем сильнее их конфронтация со своим сопротивлением и свободой выбора, тем более удивительна их способность делать выбор.

Исходя из этого, можно сказать, что почти неощутимо мои клиенты от-  
вернули меня от позиции преданного агностика и превратили в своего рода верующего, который не знает точно, во что он верит, но с каждым днем все больше убеждается, что это то самое «нечто большее», веря во что и основывая на чем свои усилия, мы поступаем верно. Снова *нечто большее!*

РАЗДЕЛ V

# **Интрапсихические процессы**

## ГЛАВА 11

# ЗАБОТА: ИСТОЧНИК СИЛЫ И НАПРАВЛЯЮЩИЙ ФАКТОР

*Удивительно, как редко наши клиенты уделяют достаточное время, чтобы продумать и прочувствовать свои горести и то, что можно было бы с ними сделать. Удивляемся мы до тех пор, пока не взглянем в зеркало и не спросим о том же самих себя. Как часто все мы откладываем рассмотрение серьезных вопросов, касающихся течения нашей жизни. Вместо этого мы подавляем эти мысли и стараемся заниматься «практическими» насущными вопросами.*

*Клиенты могут рассказывать о целых годах фрустрации и боли, о бесчисленных попытках разрешить свои проблемы. При этом, когда мы спрашиваем, в чем же основная проблема, какие предпринимались попытки, чтобы разрешить ее, какие еще направления они хотели бы исследовать, и задаем другие, похожие, вопросы, то часто получаем в ответ туманные объяснения, смущение и рассказы о намерениях, которые никогда не претворялись в жизнь. Выделяя заботу клиента как центральную проблему, требующую внимания психотерапевта, мы создаем для клиента рамки, которые он может использовать на серьезном ответственном пути этого столь долгое время откладывавшегося исследования себя.*

*В этой главе забота клиента определяется в терминах четырех принципиально значимых для психотерапевтического усилия граней: боли, надежды, обязательств и внутренней ориентации<sup>1</sup>. Каждая из этих граней описывается с точки зрения того, как ее можно мобилизовать и сфокусировать оптимальным образом. Я уверен, что забота клиента придает нашей работе самый главный толчок и наиболее многообещающее направление. В заключение забота психотерапевта определяется как необходимый элемент, дополняющий заботу клиента. Вместе они формируют мощную движущую силу психотерапевтической работы.*

---

<sup>1</sup> Приблизительный перевод слова *inwardness* — «внутри-себя-ориентированность». — Примеч. пер.

Клиент приходит в психотерапию, потому что он каким-то образом озабочен своей жизнью. Когда я это говорю, я использую слово *забота* в определенном смысле. Хотя забота не обязательно предполагает плохое настроение, она имеет некоторые качества, которые мы связываем с беспокойством, проблемами, жалобами, симптомами и другими подобными понятиями.

## Определение заботы

*Забота — это название для комплекса чувств и отношений человека, всерьез задумавшегося о своей жизни и о том, какое течение она приняла.*

Забота — это комплекс чувств, мыслей и интенций, который организуется тем, как человек оценивает и предвосхищает переживание им своего бытия. Забота выливается в попытки человека изменить способ бытия, обстоятельства или отношения, или внутренние ориентации своей жизни.

*Связь заботы с другими процессами.* Предшествующие страницы вели нас от диалога в психотерапевтической беседе (присутствие и давление), к способам осознания значения субъективного и влияния на него (формы параллелирования) и затем к путям, которые ведут в глубины субъективного клиента (соотношение объективного и субъективного и работа с сопротивлением). Сейчас мы подходим к первому из двух процессов, которые клиент осознает редко и лишь частично, — заботы и интенциональности. Это соответствует, насколько возможно, нашей цели наведения мостов между внешними аспектами жизни и субъективным. С этого момента мы должны действовать, опираясь почти исключительно на интуицию и способность делать выводы.

Забота и интенциональность именно потому являются мощными психотерапевтическими средствами, что представляют собой наиболее прямой способ, с помощью которого мы можем наблюдать и воздействовать на то, как клиент живет и как управляет своей жизнью. Психотерапевт, полностью постигший эти процессы, развивший в себе чувствительность и умения, позволяющие ему использовать это свое постижение, способен глубоко влиять на клиентов. Соответственно, психотерапия становится таким предприятием, которое требует высокого уровня личной и профессиональной ответственности.

## Четыре грани заботы

Как мы видим, забота — это субъективное состояние, которое имеет когнитивную, эмоциональную и интенциональную составляющие, и проявляется, когда клиент трезво размышляет о течении своей жизни. Понимаемая таким образом, забота как целостность или гештальт имеет четыре основные грани: боль, надежду, обязательства и внутреннюю ориентацию. В идеале, когда клиент приходит в психотерапию, «действуют» все эти подсистемы его заботы. На практике это случается редко. Конечно, если бы в каком-то конкретном случае все четыре подсистемы «работали» на самом деле, то мог бы возникнуть вопрос о том, нужна ли вообще такому клиенту психотерапия — полностью мобилизованная забота сама по себе является могущественной силой. В обычной же ситуации проявляются только некоторые аспекты заботы (часто это боль), тогда как другие скрыты очень глубоко или доступны лишь частично. Как только мы рассмотрим каждую из этих граней, мы подумаем, как можно наиболее эффективно ввести их в нашу работу.

### Понимание боли клиента

Когда клиент всерьез задумывается о том, как проходит его жизнь, он может испытывать эмоциональный дистресс, тревогу или реальную физическую боль. Он обнаруживает, что слишком часто важнейшие аспекты его способа бытия приносят ему страдание, печаль или разочарование. Во многих случаях боль является наиболее осознанным и важным толчком, заставляющим клиента принять решение обратиться за профессиональной помощью. Однако только боли недостаточно, чтобы выполнить эту задачу.

Клиенты приходят с болью разных видов и различной интенсивности, но иногда, когда клиенты впервые переступают порог нашего кабинета, боль маскируется. Наверное, психотерапевту нелишне помнить об этом, когда внешне спокойный клиент излагает свою заботу. Обычно лучше всего, если мы будем считать, что человек, обратившийся к нам за помощью, страдает, и страдает так сильно, что сумел преодолеть множество препятствий, чтобы сидеть сейчас перед нами.

Кроме того, мы не можем ни считать боль само собой разумеющейся, ни позволить ей управлять нашей работой. Боль — это естественный сигнал того, что что-то у человека идет не так, и она требует внимания. Просто унять боль было бы так же неразумно, как заклеить чем-нибудь постоянно вспыхивающую красную лампочку на приборной доске автомобиля.



Пройдет время, и психотерапевт станет понимать дистресс клиента с точки зрения его интенсивности, его форм (изводящего беспокойства, разлитой тревоги, навязчивых мыслей, приступов ярости, каких-либо других всплеск или физического дистресса), его истории, любых его изменений и того, как его видит сам клиент. Это постепенный естественный процесс, а не формальное единовременное исследование.

В следующем эпизоде клиент описывает свою боль. Нужно отметить, что внешнее описание — только часть (в каком-то смысле — меньшая часть) того, как он проявляет свое страдание.

### *Эпизод 11.1<sup>1</sup>*

#### ***Клиент — Лоренс Беллоуз, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь***

(Лоренс — бизнесмен, который обратился к психотерапии из-за необъяснимых и непредсказуемых приступов сильнейшей паники, которые разрушают его жизнь. До этого разговора уже была вводная сессия, на которой были проговорены процедурные вопросы. Сейчас он пришел на первую сессию собственно психотерапии. В первые несколько минут он выяснял некоторые дополнительные детали делового соглашения. Теперь, закончив с этим, он выглядит так, будто ему очень не по себе.)

П-11. Мне кажется, вам очень тяжело сейчас, когда вы стараетесь что-нибудь сказать.

К-11. На днях, пока я летел из Нью-Йорка, я прочел рассказ. Рассказ об Амазонии... Журнал о путешествиях мне дала стюардесса... Там был рассказ... В общем, это не имеет большого значения, но там было одно отступление про коренных жителей. Они, ох...

П-12. *(Внезапно я понял, что внутри себя он ведет жестокую битву. Я не знал, что это такое, или почти не знал, но я чувствовал ее силу, как волну энергии, отталкивающую меня.)* Вы сейчас в самом разгаре какой-то борьбы. Почему бы вам не отложить на минуту эту историю и посмотреть: может быть, вы сможете рассказать мне о той битве, которая идет внутри вас?

К-12. *(Самообладание оставило его. Лицо напряглось, он так старался скрыть это, что было больно смотреть.)* Да, хорошо, я хочу рассказать вам о том, что я прочитал... в смысле, я впервые понял, это у меня было в... Мне очень тяжело говорить об этом, потому что я боюсь, что это может спровоцировать то же самое, что было в самолете. Уфф! Поразительно, как это больно физически.

П-13. Что случилось в самолете? *(Простой информационный вопрос мог помочь ему начать двигаться.)*

К-13. У меня был один из этих приступов паники. *(Он сидел очень тихо, ждал, прислушивался к себе.)* Я прочитал это в журнале о путешествиях, а потом я внезапно обнаружил, что во мне поднимаются чувства. Я не знал, смогу

<sup>1</sup> Из Bugental, 1976, p. 22–24. — *Примеч. авт.*

ли я сдержаться. Я чувствовал себя так, будто самолет внезапно раскрылся и выронил меня с высоты сорок тысяч футов или что-то вроде этого. Я почти хотел, чтобы это случилось. Я опрокинул пару крепких мартини, и мне, в конце концов, полегчало. Я еще выпил, чтобы совсем выкинуть эти мысли, — вина за обедом и потом еще бренди. К этому времени я уже расслабился и смотрел конец какого-то глупого фильма, который шел у меня перед глазами, но я не мог сфокусировать взгляд. Черт побери, так, пожалуй, алкоголиком станешь. Хм-м-м. Эти приступы паники — самое худшее переживание, которое у меня когда-либо было. *(Самообладание почти вернулось к нему — помог рассказ о том, что случилось.)*

П-14. А теперь вы можете рассказать мне о том, что прочитали в журнале?

К-14. Хм-м-м. Да. Да, я уверен, что смогу. Жаль, что потратил столько времени. Ну, это было о... Ох! Как только я начинаю думать об этом рассказе, все это снова так быстро поднимается во мне. Хммм. Ну ладно, попробуем. Эти австралийские аборигены ловят своего врага, обмазывают его тело медом, а потом привязывают на тропе странствующих муравьев. И муравьи... тысячи ублюдков... муравьи просто едят его живьем. Уф-ф! Мммм. Господи! *(Он ежится на стуле.)* Они едят его живьем! Просто представьте, что он чувствует, что думает, когда они растаскивают его на мелкие кусочки! Ужас!

П-15. Ужасно!

К-15. Господи! Просто представьте это. Невозможно. Человек сошел бы с ума. Я бы сошел. Я надеюсь, что сошел бы. Я надеюсь, что потерял бы сознание и не чувствовал того, что происходит. Я знаю, я, наверное, трус по натуре... Нет, я могу вспомнить времена, когда я таким не был — но не в этом дело. Трус я или нет, в этом рассказе есть еще нечто худшее, чем физические страдания. *(Он вцепляется в подлокотники и борется, почти не осознавая моего присутствия.)* Хммм. Эти маленькие кусочки у муравьев. Видеть, как твоя собственная плоть исчезает, как твое собственное тело растаскивают муравьи... Ужас! Боже мой, будь оно проклято, я не хочу снова впасть в панику. Я думаю, что я этого просто не вынесу.

На вербальном уровне рассказ Лоренса был, конечно же, напряженным и очень значимым, но это была только часть того, что он выражал. Пока он рассказывал о своей боли, он стремился передать свои муки настолько ясно, насколько ему позволяли слова. Его поза, движения, выражение лица, общее напряжение мышц, комок в горле, сдавленный голос, исчезновение столь ярких ранее модуляций и многое, многое другое — все вместе кричало о его боли.

Постижение боли не обязательно бывает когнитивным. В этот момент никто из нас не может знать, в чем причина боли Лоренса; никто из нас не знает, что может ее вызвать или облегчить. Мы даже не знаем, что для него может сделать психотерапия. Все же мы совершенно реально восприни-

маем ее, эмпатически, мы чувствуем ее всем телом. Теперь мы понимаем ее власть над ним, чувствуем, как она мешает его, в общем-то, неплохому функционированию, знаем, что он иногда делает, чтобы справиться с ней, и как отчаянно он ее боится.

Примечательно, что, хотя первое интервью с Лоренсом было почти за шесть недель до этой сессии и его занятость заставила его вначале отложить начало психотерапии, все же, когда разразилась паника (форма, которую приняла его боль), он сразу же позвонил и попросил назначить встречу на ближайшее время. Его забота в основном была сформулирована в терминах этой боли, другие ее аспекты стали доступны гораздо позже. (Выдержка из первого интервью приводится далее в этой главе.)

### **Понимание надежды клиента**

Решение обратиться к психотерапии обычно свидетельствует о том, что у клиента есть некоторая надежда на то, что жизнь может стать лучше, но не всегда это решение имеет такой смысл. Надежда может быть осознанной и иногда принимает достаточно специфическую форму — «Психотерапия мне нужна для того, чтобы я мог использовать свои творческие способности и уйти с этой чертовой работы, на которой я застрял». Она может быть смутной или лишь подразумеваться в том, как клиент описывает свою боль (как было в случае с Лоренсом в эпизоде 11.1).

Некоторые клиенты внешне отвергают надежду, настаивая на том, что у них больше нет таких чувств, но само их присутствие в кабинете психотерапевта предполагает, что они, возможно, сами себя обманывают. В других случаях подспудно присутствует та же основа («Моя жена настаивает, чтобы я ходил к вам, но сам я не считаю, что вы или кто-нибудь другой можете мне помочь»). Наконец, есть такие клиенты, которые осознанно или неосознанно приходят с единственным намерением — доказать, что ничто не может заставить их измениться или почувствовать себя лучше. Создается впечатление, что они хотят сказать с полным правом: «Ну вот, я попробовал психотерапию, и она нисколько не помогла». Я убедился, что с последней группой работать легче, чем с теми, кто действительно приходит исключительно под давлением со стороны.

Желание изменить свои жизненные переживания часто осложняется болью, но не является ее синонимом. К удивлению неопытных психотерапевтов, клиенты могут на самом деле мучиться от боли, но почти не иметь

актуальной надежды. Часто у людей с депрессией возникает ощущение, что большинство их начинаний, на которые они так надеялись, приносили им только разочарование; в результате они противятся любой надежде. Вместо того чтобы надеяться, они опускают руки, ищут способ отвлечься или подавляют свою боль. Работая с такими людьми, психотерапевт сталкивается с необходимостью помочь им заново встретиться со своей болью, чтобы высвободить подавленную ею надежду.

Иными словами, отрицание надежды — это сопротивление, с которым надо работать так же, как и с другими его видами (см. главу 10), и которое требует от психотерапевта осторожного обращения — чтобы не вызвать преждевременного бегства клиента. Это не та задача, которую можно выполнить в течение одной-единственной сессии, но и не та, которую можно решать в отрыве от реакции на общую самопрезентацию клиента.

### *Эпизод 11.2*

#### ***Клиент — Дик Дэвис, психотерапевт — Глэдис Джонсон***

(Этому эпизоду предшествовала примерно трехмесячная работа, дважды в неделю. Клиент жаловался на хроническую умеренную депрессию. Почти два месяца психотерапевт все чаще обращал внимание клиента на моменты — «отслеживал» их, — когда клиент уходил в объективацию себя или начинал подробно рассуждать о том, что он безнадежно иной и не подходит для этого мира. Эта сессия началась пять минут назад и клиент сейчас описывает себя так, как он это обычно делает.)

К-1. Я чувствую себя так, будто я чужак, как будто я попал не на ту планету. Впечатление такое, будто другим людям все удастся, а мне почему-то — нет. Другие люди выглядят довольными своей жизнью, а я свою ненавижу.

П-1. Скверно.

К-2. Да, скверно. Не думаю, что я могу убить себя. О, я думал об этом достаточно часто, но как-то непохоже, что это то, что мне надо сделать. Так что я живу в постоянном мраке.

П-2. Что ты думаешь о том, как идет твоя жизнь?

К-3. Я все это ненавижу! Мне не нравится так себя чувствовать. Ты что, думаешь, что мне это нравится?

П-3. Ты кажешься вполне довольным своей жизнью.

К-4. Ну и что я могу с ней сделать?

П-4. Что ты *можешь* с ней сделать?

К-5. Я не знаю. Что бы ты предложила?

П-5. Предложила для чего?

К-6. Чтобы я мог избавиться от этого постоянного чувства.

П-6. Это то, чего ты хочешь?

К-7. Само собой, я этого хочу. Ну и что?

П-7. Ты знаешь, первый раз за те три месяца, что мы с тобой беседуем, ты прямо сказал, что хочешь, чтобы это изменилось. Ты думаешь, что так будет всегда?

К-8 (*угрюмо*). Не знаю.

П-8 (*с вызовом*). Куда ты ушел? Где энергия, которая была у тебя минуту назад? Тогда ты действительно был здесь. А сейчас ты соскальзываешь обратно в свою старую, знакомую черную дыру.

К-9. Ох, все это настолько безнадежно.

П-9. «Это» не безнадежно, а вот ты боишься надеяться.

К-19. А что толку?

П-10. Говоря, что без толку надеяться, потому что ничего никогда не изменится, ты снова возвращаешься в свою уютную пещерку.

У такой реакции на безнадежность есть шанс стать наиболее эффективной в том случае, если уже существует прочный психотерапевтический альянс и если она выдается не сразу, а дозированно, увеличиваясь раз от разу. Психотерапевт должен продолжать совмещать поддержку (П-1) с выявлением безнадежности (П-2, -4, -5) и все более непосредственной конфронтацией (П-3, -6, -7, -8, -9, -10). Психотерапевт должен проделать этот путь много раз, в течение многих сессий, прежде чем вскрыется этот слой сопротивления. Но почти во всех случаях он обязательно вскрыется, если психотерапевт чуток, настойчив и его реакции не имеют характера обвинения или наказания.

### **Мобилизация обязательств клиента**

Психотерапия, которая намерена стать жизнеизменяющей, — это требовательное и дорогое предприятие. Оно дорого стоит с точки зрения затраченного времени, вмешательства в жизнь клиента, эмоциональных и (для большинства клиентов) денежных затрат. Клиент должен принять на себя значительные обязательства, если хочет достичь сколько-нибудь значимых результатов. Однако многим клиентам для осознания этого непреложного факта требуется помощь.

Жизнеизменяющая психотерапия, которая стремится оказать клиенту реальную помощь, в основном является интенсивной, долговременной и предполагает частые встречи (от двух до четырех раз в неделю). Хотя клиенты

часто желают именно масштабных изменений, они слишком редко бывают готовы к тому, чего требуют эти изменения от них самих. Даже когда клиент не выражает осознанного и ясного желания вступить в столь дорогостоящую программу, этого часто требуют проблемы, которые он предъявляет. Если психотерапевт, начиная работу с таким клиентом, поступает ответственно, все это должно быть четко сформулировано, как только представится такая возможность.

Я говорю о подходящей возможности для разговора о частоте встреч, так как нередко клиент не в состоянии до конца понять необходимость такой работы — для этого ему нужно помочь более тесно соприкоснуться с другими элементами его заботы. Слишком часто клиенты стремятся добавить психотерапию к своему до отказа заполненному расписанию и вести ее в режиме экономии эмоций. В этом случае она просто не будет работать. «Добавочная» психотерапия неизбежно становится поверхностной психотерапией с поверхностными результатами.

И психотерапевт, и клиент должны осознавать, что жизнеизменяющая психотерапия — это предприятие, требующее существенных обязательств и выплат в валюте жизненных ресурсов разных видов (деньги, время, энергия, чувства, мыслительные усилия). На рис. 11.1 в графической форме представлено распределение «жизненного капитала» клиента в момент, когда он вступает в психотерапию. Множество различных вложений этого капитала конкурирует в борьбе за дополнительные ресурсы. Вольно или невольно, но какую-то их часть отнимает психотерапия. В общем, я могу сказать так: сколько ни выдели для психотерапии, все будет мало!

*Как поставить перед клиентом вопрос о требованиях жизнеизменяющей психотерапии.* Подумайте вот о чем: обязательства, которых требует жизнеизменяющая психотерапия, очевидно, должны нарушить жизнь клиента. Кажется, что это чересчур? Да, чересчур. Учтите следующее: когда клиент стремится к существенным изменениям своего переживания-как-быть-живым, он просит, чтобы изменилось именно это переживание. Если он ограничивает свой вклад в психотерапию, он ограничивает степень изменения своего переживания-как-быть-живым.

Любое изменение в устоявшихся жизненных паттернах требует от клиента готовности к существенным вложениям и к переживаниям, связанным с нарушением обычного течения жизни. Ни в коем случае эти вложения не ограничиваются только деньгами — хотя и это немало. Эпизод 11.3 показывает, как можно представить необходимость обязательств в случае, когда деньги — не проблема.

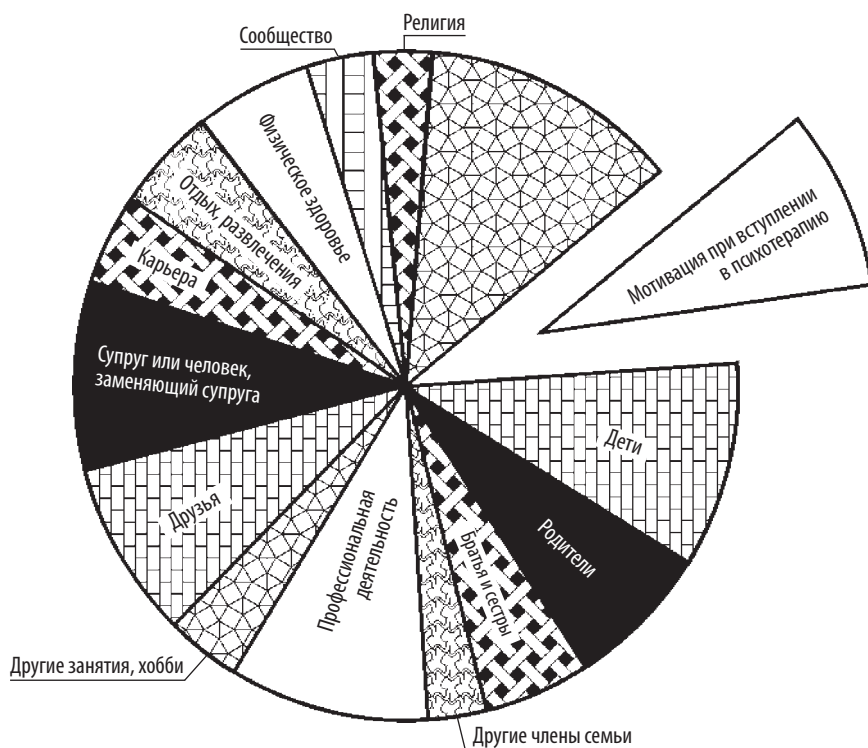


**Рис. 11.1.** Гипотетическое распределение «жизненных ресурсов» клиента и степень его готовности вкладываться в психотерапию

### Эпизод 11.3<sup>1</sup>

**Клиент — Лоренс Беллоуз, психотерапевт — Джеймс Бьюдженталь**

(Это предварительное интервью, которое происходило за шесть недель до того, как Лоренс формально начал психотерапию (на сессии, из которой взят эпизод 11.1). Эпизод, представленный ниже, происходил под конец сессии, еще до того, как я изложил свои рекомендации относительно лечения. Для Лоренса типичны маневры с ответственностью.)

К-1. Вы знаете, я часто бываю в отъезде, и мне будет трудно спланировать свои дела в зависимости от психотерапии, но, естественно, я сделаю все, что в моих силах, чтобы предупредить вас о том, что должен уехать. У нас сегодня вторник. Вы могли бы назначать мне встречи на каждый вторник, когда я в городе? В десять часов, как сегодня?

<sup>1</sup> Из Bugental, 1976, p. 19–20, дано в сокращении. — *Примеч. авт.*

- П-1. Мистер Беллоуз, если мы решили вместе работать, то я должен встречаться с вами по крайней мере три раза в неделю, а лучше четыре, и вам нужно будет спланировать свои дела так, чтобы реже пропускать сессии. *(Давайте сейчас скажем все это прямо. Он хочет представить свой ужас как что-то пустяшное. Я, черт побери, уверен, что это не пустяк. Я должен принять вызов, который он бросает мне, предлагая такой легкий путь, и вынужден в результате уговаривать сам себя! Он удивлен. Но, наверное, так было бы в любом случае. Чтобы серьезно отнестись к своей боли и к своей жизни, он нуждается в помощи.)*
- К-2. Четыре раза в неделю! *(Испуг, на мой взгляд, слегка преувеличенный.)* Я на самом деле не вижу возможности совместить это со своими обязанностями, но...
- П-2. *(Его пауза точно рассчитана — он дает мне возможность сделать уступку. Без сомнения, он действительно искусен в обращении с людьми. Лучше всего просто спокойно ждать.)*
- К-3. Ну если вы считаете, что это на самом деле необходимо... Я мог бы попытаться выкроить три встречи в неделю в течение месяца или около того, я думаю. В смысле, я полагаю, вы знаете свое дело, и...
- П-3. *(Он огрызнулся — небольшая подковырка в этом его «я полагаю». Все же он позволил себе начать более серьезно думать об этом плане и требованиях психотерапии. Я не хочу играть с ним ни в какие игры — ему действительно очень больно и страшно, и я не слишком много знаю о нем и о том, почему он так страдает.)* Я вынужден согласиться попробовать встречаться три раза в неделю, при условии, что мы будем это делать регулярно. Но, мистер Беллоуз, будем честны друг с другом. Это не вопрос месяца или около того, насколько я могу судить по тому немногому, что я знаю о вас.
- К-4. Сколько времени понадобится, согласно вашим оценкам, доктор? *(Осторожно, ровно.)*
- П-4. На данном этапе для меня почти невозможно оценить это. Я все еще почти ничего о вас не знаю. И, честно говоря, даже если бы я знал больше, то вряд ли смог бы правильно оценить, как долго вы захотите работать со мной. И говорю так потому, что это всегда будет только ваш выбор — продолжать работу или уйти. Все, что я могу вам сказать, это то, что большинство людей, с которыми я работаю, продолжают психотерапию от двух до трех лет, хотя, конечно же, кто-то прекращает ее раньше, а кто-то продолжает и после этого срока.
- К-5. От двух до трех лет. Хммм. Это совершенно не то, что я думал, и я не уверен... *(Останавливается, раздумывает, говорит уже не так гладко, как раньше.)*
- П-5. Да, мистер Беллоуз, это масштабное предприятие. О нем нужно думать как об одном из основных событий в жизни человека, потому что то, чем мы собираемся здесь заниматься, означает пересмотр всего течения и смысла вашего способа бытия.
- К-6. Да, да, м-м-хм-м-м. Но я думаю — это что-то гораздо более обширное, чем то, что мне требуется в данный момент. Я не сомневаюсь, что это очень полезно,



когда у человека есть время и силы. Хм-м-м. Да, очень полезно. (*Колеблется, раздумывает.*)

П-6. Но вы не уверены, что это именно то, что вы хотели бы предпринимать в данный момент.

К-7. Да, вы же видите, я сейчас так занят... я на самом деле не вижу возможности освободить три или четыре утра в неделю — даже на пару часов — и вот так сразу, сейчас. Хм-м-м. Да. (*Размышляет.*) Вы действительно уверены, что, для того чтобы просто облегчить эти приступы паники, про которые я говорил, необходима такая обширная программа?

П-7. Мистер Беллоуз, честно говоря, я очень смутно себе представляю, что может для этого потребоваться. Мы с вами только-только встретились. Если вы пожелаете, я бы с радостью встретился с вами еще шесть или восемь раз, и потом уже мы вместе бы решили, что может потребоваться. (*Его лицо прояснилось, он начал что-то говорить, но я продолжал.*) Но я не хочу вводить вас в заблуждение. По опыту могу предсказать, что по прошествии этого времени я дам вам точно такие же рекомендации. По двум причинам. Первая — я очень сомневаюсь, что эта паника представляет собой второстепенную или изолированную проблему, оторванную от всего вашего способа бытия. Таким образом, чтобы понять, откуда берутся эти приступы, мы почти наверняка должны будем исследовать другие части вашего внутреннего опыта. (*Его глаза немного сузились, других явных реакций не было.*) Вторая — я очень верю в то, что устойчивые изменения можно получить только в процессе такого бескомпромиссного исследования жизни человека. Теперь в отношении этой второй причины — вам следует знать, что в этой области есть множество других компетентных людей, которые не работают так интенсивно, как я, которые уверены, что это не обязательно, и имена которых я буду счастлив вам перечислить.

К-8. Да, хорошо. Я ценю вашу искренность, доктор Бьюдженталь. (*Останавливается, быстро соображает.*) Я полагаю, что лучше всего мне сейчас взять у вас несколько имен, а потом в течение нескольких дней еще раз обдумать все, что вы мне говорили. В конце этой недели или в начале следующей я вам позвоню.

П-8. Кажется, это хороший план. Как я говорил, если вы решите начать работать со мной, это начинание должно будет стать одним из основных событий и обязанностей вашей жизни. Конечно, вы не захотите пускаться в такое предприятие, не поразмыслив как следует.

(На этом мы завершили встречу. Я назвал ему три имени, мы вежливо пожали друг другу руки и распрощались.)

*Помощь клиенту в принятии обязательств.* В этом отрывке присутствуют некоторые характерные черты работы психотерапевта, показывающие, как можно объяснить клиенту причины столь жестких требований психотерапевтического контракта.

- ✧ Важно не забывать, что мы стремимся к тому, чтобы клиент взял на себя обязательства в отношении довольно продолжительной и трудной программы. Следовательно, здесь неприемлемы ни уговаривание, ни навязывание, так как их результаты вскоре сойдут на нет — если внутренняя убежденность клиента была лишь поверхностной.
- ✧ Важнее всего в этом случае — помочь клиенту почувствовать, что его боль была на самом деле услышана, что предложенная программа направлена на то, чтобы помочь ему избавиться от боли и перейти к надежде, что психотерапевт в этой программе готов присоединиться к клиенту.
- ✧ Осознав истинные масштабы и требования программы, клиент в состоянии все взвесить и принять обоснованное и осмысленное решение<sup>1</sup>. (Разговаривая с клиентами, для которых финансовые соображения более значимы, чем для Лоренса, я предпочитаю усиливать этот момент — еще больше, чем в П-5 и П-8. «О нем нужно думать как об одном из основных предприятий в вашей жизни и как об одном из самых дорогостоящих. По финансовым, временным, энергетическим и эмоциональным затратам оно может сравниться разве что с покупкой дома, и, может быть, еще с парой событий».)
- ✧ Хотя в случае с Лоренсом это было не обязательно, иногда бывает полезно указать на долгую историю заботы, приведшей клиента в психотерапию, и сопоставить ее с психотерапевтической программой. Например: «Вы рассказывали мне, что боретесь с этой проблемой большую часть своей взрослой жизни (или большую часть всей жизни), что, учитывая ваш возраст, составляет по крайней мере 20 лет. С другой стороны, перед нами стоит задача за три 45- или 50-минутные сессии в неделю в течение двух или трех лет погасить эту задолженность! Это очень большой вексель, и от вас потребуется все, что вы сможете туда внести, и все, что туда смогу внести я, чтобы поддержать вашу работу».
- ✧ Точно так же тем, кто хочет работать лишь раз в неделю, иногда полезно в более подходящих терминах указать на этот контраст: «Вы рассказали мне, насколько плотное у вас расписание и как мало времени у вас остается на себя самого. Теперь вы говорите о том, чтобы попытаться сдвинуть с мертвой точки вашу занятость с помощью менее чем часа в неделю. Я думаю, вы сами видите, что это не слишком реалистичное

---

<sup>1</sup> Вопрос финансов может быть действительно важен, но может служить и способом сопротивляться полноценному присутствию в психотерапии. — *Примеч. авт.*

предложение, и я, разумеется, не хочу содействовать вам в этом самообмане».

### **Пробуждение внутренней ориентации**

Жизнеизменяющая психотерапия исследует то, на основе чего человек определяет, кто и что он есть, то, как формируется его вера в мир — такой, каким он должен быть, по мнению этого человека. Очевидно, что это не те вопросы, которые можно постичь, когда клиент объясняет свой опыт отношениями с другими людьми (супругом, родителями, начальником) или внешними силами (Бог, судьба, наследственность). Желаемый психотерапевтический результат будет сильно зависеть от искреннего принятия клиентом приоритета внутреннего исследования и самообновления.

Понятно, что клиент, который хочет, чтобы психотерапевт изменил других или рассказал клиенту, как ему самому изменить других, манипулировать ими или успокаивать их, не собирается полностью отдаваться тому типу психотерапии, который мы здесь описываем. Возможно, не так очевидно то, что некоторым клиентам, пришедшим к нам с этой неподходящей мотивацией, можно помочь переориентироваться, направить их внимание на то, что происходит внутри них. Некоторые из этих людей просто слишком наивны психологически — как только они обнаруживают мир собственной субъективности, они увлекаются и становятся приверженцами такой работы. Другие, которые также хотят, чтобы все внимание было сосредоточено на людях, которых в кабинете нет, просто слишком напуганы тем, что, как им кажется, может случиться с ними, поэтому они используют эту мотивацию как щит. Некоторые из этих людей становятся вполне доступными нашей работе — как только мы помогаем им почувствовать, что принимаем их страхи, что не будем заставлять их отправляться в пугающую их область без поддержки.

Как любые аспекты заботы, ориентация на внутренний мир подвержена подавлению и вытеснению. Избегать смотреть внутрь себя с помощью отрицания — это примитивная, но, конечно, часто встречающаяся защита. Это не делает ее менее серьезной проблемой для клиента, который нуждается в масштабной психотерапевтической помощи и стремится ее получить. В наслоениях такого сопротивления мы часто обнаруживаем психопатологию, серьезно отягощенную чувством вины и стыда. В таких случаях усилия по мобилизации внутренней ориентации для поддержки психотерапии, весьма вероятно, могут стать критической частью всего психотерапевтического процесса.

*Эпизод 11.4***Клиент — Гас Кэмпбелл, психотерапевт — Хелен Джордж**

- К-1. Я не могу ее понять. Честно, не могу. Она все время говорит мне о чувствах и все такое, а потом говорит мне, что у меня нет чувств, а это просто неправда. У меня есть чувства, такие же, как и у всех, а она мне не верит и говорит, что у меня только мозги. Только мозги! Как вам это нравится? Это все только потому, что я не хочу проводить все время, сюсюкая над чьим-нибудь ребеночком, или над тем, что у мистера Джонса болит спина, или еще над чем-нибудь, таким же идиотским.
- П-1. Ты приходишь в ярость, когда тебе говорят, что у тебя нет чувств.
- К-2. Ну конечно. А ты бы не обиделась, если бы про тебя сказали такое?
- П-2. И ты обижаешься. Похоже, прямо сейчас у тебя есть чувства.
- К-3. Да-а. Ой, у меня все в порядке с чувствами, но она не успокоится, пока я не сломаюсь и не заплачу или еще что-нибудь не сделаю.
- П-3. Ты бесишься и обижаешься, когда она говорит тебе, что ты ничего не чувствуешь. Ты можешь добраться до тех чувств, которые у тебя сейчас есть?
- К-4. Что значит «добраться» до них? Я их сейчас чувствую. Я думаю, мне надо сказать ей, что она меня просто не слышит. Ей нужно лучше слушать.
- П-4. Здесь, сейчас, когда ты пытаешься добраться до своих чувств, ты обнаруживаешь, что почти сразу начинаешь думать о ней и о том, что ты мог бы с ней сделать.
- К-5. Да, может быть, если она остынет. Знаешь, она всегда о чем-нибудь беспокоится. Господи, если это значит иметь чувства, то я — пас. Вот сегодня утром она всех поставила на уши из-за того, что мусорщики забрали не весь мусор, который мы туда сложили. Согласен, это неприятно, но ее послушать — так можно подумать, что они раскидали мусор по всему подъезду и перед домом.
- П-5. У тебя сейчас опять есть сильные чувства.
- К-6. Ну, не такие уж сильные, но мне просто кажется, что ей не стоит так уж рекламировать свои чувства. Она кинулась звонить, чтобы отказаться от компании, забирающей мусор, и говорит...
- П-6 (*перебивая*). Я хочу побольше узнать о тех чувствах, которые у тебя сейчас есть.
- К-7. Я сказал тебе. Она всех поставила на уши из-за мусорщиков, и...
- П-7. Подожди, я хочу снова перебить тебя, чтобы помочь тебе кое-что понять. У тебя внутри все чувства перепутаны с тем, что эти чувства вызывает. Эти причины вне тебя. А теперь посмотри, сможешь ли ты вернуться к тому, что происходит внутри тебя.
- К-8. Да, ну, как я сказал, она... она так сильно раздражается из-за стольких вещей. (*Паузы, неуверенно.*)
- П-8. Опять отвлекся от себя, а?

К-9. Да, похоже. Я не уверен, что понимаю, чего ты хочешь.

П-9. Угу, Гас, я думаю, ты прав, ты не уверен, что идешь туда, куда я тебя направляю. Но очень важно, что ты это осознаешь. Я думаю, что некоторые твои проблемы с тем, что дела идут не так, как ты хочешь, связаны как раз с тем, что ты не знаешь, что я имею в виду, когда спрашиваю, что происходит внутри тебя.

Это самое начало. Должно пройти еще много сессий, прежде чем Гас начнет смотреть внутрь себя, но сейчас, по крайней мере, он сделал первый принципиально важный шаг, начав понимать, что есть что-то, чего он не осознает, и оно может быть для него важно.

Чтобы подготовить Гаса, психотерапевт предпринимает различные шаги, которые помогли бы ему услышать, как она подводит предварительный итог (П-9): она показывает, что понимает фрустрацию клиента (П-1, -2, -3), а по ходу этого дает ему еще и некоторую поддержку, подчеркивая, что у Гаса действительно есть чувства (особенно П-2). Однако эта поддержка связана с первой попыткой сосредоточить внимание на другом — перейти от жены Гаса к его собственным внутренним процессам (П-3). Гас еще не готов этим воспользоваться, но это исподволь, незаметно готовит почву для следующих шагов. Гас, который просто не понимает, что значит быть внутри себя, тотчас же возвращается к разговору о жене (К-4), но именно этот факт психотерапевт и использует, чтобы выделить конкретный паттерн (П-4).

На первый взгляд, клиент просто придерживается знакомой темы, но психотерапевт старается посеять семена, всходы которых позволят Гасу самому спросить себя, что он делает. Так психотерапевт снова привлекает внимание Гаса к его чувствам, которые проявляются в данный момент (П-5), и, прежде чем они снова потонут в долгих жалобах, она отслеживает их с помощью двух умеренных конфронтаций (П-6, -7). Тот факт, что она дважды перебивает его, чтобы выделить эти моменты, усиливает воздействие и помогает Гасу ближе подойти к пониманию того, что она говорит. Эффект от этого можно заметить, когда Гас, начиная опять соскальзывать к привычному перечислению, осознает — возможно, впервые, и явно не до конца — что он делает. Хелен проявляет симпатию и понимание (П-8), которые тоже подчеркивают, что Гас старается остаться внутри себя. Затем клиент несколько более искренне подтверждает, что не знает, что такое смотреть внутрь себя, и раскрывает свое внутреннее переживание (К-9). И снова психотерапевт отвечает поддержкой, но на этот раз она связывает поддержку с заботой, о которой Гас заявлял раньше, превращая ее, таким образом, в мотивирующую поддержку.

### **Итоги по мобилизации заботы**

Если вообще возможно делать широкие обобщения в таком неуловимом и сложном виде искусства, как глубинная психотерапия, то вот одно из них, которое гораздо чаще идет на пользу, чем во вред: в первую очередь в такой психотерапии следует оценить, насколько все аспекты заботы клиента доступны и могут быть использованы в работе. Вторая задача — раскрыть и снизить сопротивление, которое не дает любому из аспектов заботы развиваться в заданном направлении.

Эти задачи могут быть выполнены в течение месяцев, но могут потребоваться и годы. Крайне редко встречаются случаи, когда все четыре аспекта полностью представлены с самого начала, — вклад каждого много раз меняется в процессе психотерапевтического курса. Некоторые клиенты в начале психотерапии кажутся идеальными, так как у них все аспекты заботы выглядят очень благоприятными, но слишком часто неосмотрительный психотерапевт обнаруживает, что какие-то аспекты клиент скорее признавал на словах, чем принимал в действительности.

Должно быть ясно, что забота — в том определении, которое я дал этому понятию — тесно связана с понятием уровня присутствия. Полностью захваченный своей заботой клиент, скорее всего, и присутствовать будет полностью. Недостаточная мобилизация заботы, вполне возможно, проявится в неполном погружении в работу. Это два направления работы с одной и той же проблемой клиента. Они не идентичны, но тесно связаны друг с другом — облегчение одной проблемы приводит к облегчению другой.

Забота дает клиенту стимул к сотрудничеству и продолжению работы, когда возникает желание спорить, сопротивляться или бросить психотерапию. Забота подталкивает к переходу на более глубокие уровни общения и поддерживает подлинную погруженность. Именно забота заставляет клиента переходить от объективации себя к истинно субъективному исследованию, и именно забота помогает направить этот внутренний поиск. Короче говоря, психотерапия находит в заботе клиента два принципиально важных элемента: источник энергии и маяк, чтобы знать, куда двигаться.

## Направляющая функция заботы<sup>1</sup>

Многие психотерапевтические школы признают важность работы в субъективном клиента; разногласия возникают лишь тогда, когда дело доходит до решения о том, на какие именно стороны субъективного стоит обращать внимание клиента. Некоторые полагают, что это должны быть универсальные вопросы — например, превратности сексуальности, индивидуация, привязанность к объекту. В таких случаях выбор, как правило, ясен. Другие обращаются к определенным психологическим процессам — аффективным связям, интрапсихическим конфликтам — с тем же результатом.

Сам я уверен, что полностью мобилизованная забота клиента — самый лучший компас для работы. В идеальных условиях сильная вовлеченность клиента в свою жизнь (забота) как магнитом притягивает его к вопросам, которые нуждаются во внимании. Ему не нужно «отстраняться», чтобы решить, какую тему выбрать из нескольких возможных. У полностью погруженного и истинно озабоченного клиента этот процесс протекает в основном неосознанно.

Клиент начинает сомневаться, куда двигаться дальше, в основном тогда, когда уменьшается присутствие, или тогда, когда ослабевает какая-то из составляющих заботы (например, клиент старается угодить психотерапевту, хочет приукрасить нелицеприятный рассказ о себе). Кроме того, в каждом терапевтическом путешествии случаются моменты, когда клиент, по любым причинам, теряет направление. Часто в такие моменты клиент обращается за руководством к психотерапевту: «О чем мне говорить?.. Мне рассказать про свой сон или про ссору с женой?»

Обычно на такие вопросы я отвечаю примерно так: «Только у вас есть правильный компас, так что загляните внутрь себя и посмотрите, что за (или какой) вопрос вас действительно занимает в данный момент». Иногда я со вмещаю такой ответ с отражением: «Похоже, вам кажется, что я знаю, что для вас важно, лучше, чем вы сами. Потрясающая идея. Вы действительно в это верите?»

---

<sup>1</sup> См. Bugental, 1978, p. 47–61; Bugental, 1981, p. 266–268. — *Примеч. авт.*

## Помощь клиенту в установлении контакта с его заботой

Забота клиента, понимаемая как направляющий процесс, — это не то же самое, что жалобы клиента, проблемы, с которыми он постоянно борется, чувства, которыми он бывает поглощен, или то, что, *по его словам*, заботит его больше всего. Забота клиента — это то, что он ощущает, то, что он осознает всем организмом как действительно самое значимое или как то, что больше всего нуждается в его внимании в данный конкретный момент. Следовательно, эту заботу невозможно постичь логически; она должна стать результатом интуитивного или внутреннего исследования.

Клиента надо научить осознавать, слушать и идти за ощущением озабоченности своей жизнью. Ниже дано несколько коротких зарисовок о том, как можно обеспечить такую помощь. (Каждая из них сжата до одной-двух реплик, хотя в реальности они могут представлять собой многочисленные и долгие беседы. Ни одна из них сама по себе не является надежной формулой выявления подлинной заботы.)

К-А. Я не знаю, о чем сегодня говорить. С тех пор как мы беседовали в последний раз, ничего особенного не случилось.

П-А. Здорово! Раз у вас нет повестки дня, вы сможете свободнее соприкоснуться с собой на более глубоком, более важном и более непосредственном уровне. Сейчас просто возьмите паузу, чтобы лучше сосредоточиться на себе. *(Делает паузу, ждет, может предложить определенным образом расслабиться или сосредоточиться.)* Хорошо, теперь посмотрите, сможете ли вы почувствовать, как проходила в эти дни ваша жизнь. Пока не рассказывайте мне об этом, просто улавливайте общее ощущение. Потом, когда будете готовы, расскажите мне о том, что вы нашли внутри себя, что для вас действительно важно, о чем вы хотите подумать и что почувствуете по поводу своей жизни.

К-Б1. Я начала рассказывать тебе о той стычке с мужем, которая была у нас сегодня утром, но потом я подумала о том, что в последнее время постоянно чувствую себя усталой и несчастной. Я не знаю, о чем было бы лучше рассказать. Как ты думаешь?

П-Б1. Донна, все карты у тебя, я не могу тебе сказать. Погоди, это не означает, что нужно кидаться вперед и хватать первое, что попадется. Сделай паузу и посмотри, что происходит, когда ты погружаешься вглубь себя, туда, где ты действительно живешь, туда, где ты хочешь изменить свою жизнь к лучшему. А потом, уже там, реши, как ты на самом деле хочешь сегодня использовать наше время. Это может быть одна из этих тем, а может быть что-нибудь совершенно другое.

К-Б2. *(Недолгое молчание.)* Я не знаю, поняла ли я, что ты имеешь в виду. Мне кажется, я ничего не нахожу, когда делаю так, как ты сказал. Я просто хожу туда-сюда между этими двумя темами.



П-В2. Соприкоснуться с тем, что находится глубоко внутри тебя, поначалу трудно, но через некоторое время ты зацепишься. На сегодня просто еще раз попытайся и посмотри, какие у тебя возникают мысли или чувства по поводу того, что я прошу тебя сделать. Наверняка там что-то есть.

К-В1. Так что я вернулся и сказал им, что я думаю, а они сказали, что это все — дерьмо. Я не знаю, почему люди так поступают. Кроме всего прочего, я просто пытался помочь, но ты же знаешь, какие бывают люди.

П-В1. Ну и что?

К-В2 (*пораженный*). Что ты имеешь в виду?

П-В2. Только это: ну и что? Зачем ты мне об этом рассказываешь?

К-В3. Ну, я думал, тебе следует знать, с чем мне приходится сталкиваться.

П-В3. Зачем? Это важно?

К-В4 (*раздраженным тоном*). Конечно, важно.

П-В4. Не похоже. На самом деле ты выглядишь существенно более вовлеченным сейчас, а не тогда, когда рассказывал мне о том, что у тебя случилось с теми людьми.

К-В5. Я не понимаю тебя. Чего ты хочешь?

П-В5. Я хочу услышать о том, что действительно важно — для тебя, для твоей жизни, для того, что ты хочешь изменить в себе.

Интервенции такого рода схожи в том, что призывают клиента говорить о важном, но не диктуют ему темы. Для этого есть две веские причины. Первая состоит в том, что психотерапевт редко понимает, где — в данный момент, субъективно — находится клиент и с чем он готов сразиться, тогда как у клиента есть уникальный доступ к этому материалу, и он может научиться входить с ним в контакт. Другая причина состоит в том, что одним из самых важных результатов психотерапии для клиента является рост уверенности и расширение внутреннего доступа.

Часто при условии, что созданы хорошие рабочие отношения, использование неожиданных и резких формулировок (от П-В1 до П-В5) дает преимущества, так как разрушает знакомые стереотипы, которые, возможно, действуют уже механически.

## Тайный сговор с клиентом

Когда психотерапия некоторое время идет хорошо, а потом выдыхается и становится непродуктивной, часто имеет место скрытый — и, вполне возможно, неосознаваемый с обеих сторон — сговор между клиентом и психотерапевтом.

Я не буду здесь задерживаться на этом подробно, стоит только отметить вероятный источник подобного тупика: неосознаваемая договоренность опустить один или несколько аспектов заботы.

Например, Дел достигла большого прогресса в течение года, а затем темп неувовимо изменился и наши сессии стали тягостными и бесполезными. Только после того как мы впустую провели множество часов, меня, наконец, осенило, что мы вместе старались унять боль и страх, которые когда-то делали наши сессии напряженными и часто неприятными для нас обоих. Теперь мы радовались, что нас это больше не беспокоит, и избегали тревожить чувства, даже тогда, когда они были совсем не проработаны.

## Забота психотерапевта

Мы говорим об отношениях между клиентом и психотерапевтом как об «альянсе», т. е. как об объединении сил. Альянс складывается из двух энергетических систем, согласованных для выполнения целей, которые важны для обеих сторон. Наше обсуждение заботы клиента ясно показало силу этого процесса и его неотъемлемую функцию — направлять собственное внутреннее исследование клиента. Теперь нам необходимо осознать и исследовать заботу психотерапевта, которая дополняет заботу клиента. Кроме того, нам нужно понять, что забота отличается от беспокойства или тревоги, что это понятие ближе к мотивации или намерению.

Раз уж мы посчитали полезным определить четыре грани заботы клиента, мы можем определить и четыре соответствующие им аспекта забот психотерапевта:

| <i>Забота клиента</i>        | <i>Забота психотерапевта</i> |
|------------------------------|------------------------------|
| Боль                         | Потребность                  |
| Надежда                      | Видение                      |
| Обязательства                | Присутствие                  |
| Ориентация на внутренний мир | Сензитивность                |

## Потребности психотерапевта

У психотерапевта должна быть потребность выполнять свою работу. Это настолько принципиально важно, что если у него нет такой потребности, он должен оставить психотерапию. Идея о том, что в наших

жизненных проблемах нам может помочь безличный равнодушный оператор психотерапевтической машины, большинству из нас противна. Более того, очень вероятно, что такая попытка может стать антитерапевтической<sup>1</sup>.

Часто потребность психотерапевта делать свою работу объясняется тем, что ему за нее платят, что он таким образом обеспечивает свое существование. Это вполне приемлемая потребность, хотя слишком часто психотерапевты испытывают по этому поводу дискомфорт и сожаление. Ни то ни другое неоправданно. В нашей культуре деньги — один из основных определяющих факторов обычной жизни — как для психотерапевта, так и для клиента. Иногда случается, что у психотерапевта нет потребности в деньгах, — если так, то возникает барьер, который требует пристального внимания. Если психотерапевт его проигнорирует, то он окажется изолированным от того, что мощно влияет на жизнь клиента.

*Унижают ли деньги?* Независимо от того, хотим ли мы, чтобы в идеале психотерапевт был товаром с определенной ценой, или не хотим, но фактически в большинстве случаев это так. Более того, когда клиент не обязан платить эту цену — или ощутимую для него часть этой цены — он склонен меньше отдаваться этой работе. Это старая истина нашего ремесла, которую все мы поначалу подвергаем сомнению, но на собственном горьком опыте постигаем ее снова и снова. Экзистенциальная реальность проникновения рыночных ценностей в психотерапию такова, что психотерапевт и клиент должны осознавать этот факт и время от времени обращаться к нему в процессе работы.

Разумеется, если деньги — это единственная потребность, которую психотерапевт удовлетворяет в процессе работы, то такой психотерапевт будет, скорее, поверхностным, и ему будет тяжело придерживаться своих обязательств во время неизбежных стрессовых моментов или периодов

---

<sup>1</sup> Я читал отчеты людей, которые говорили, что предпочли бы разговаривать с компьютером, а не с живым консультантом, и я им абсолютно не доверяю. Я очень сильно подозреваю, что такие предполагаемые клиенты или никогда не встречались с искренним и чутким консультантом, или больше интересуются компьютером, чем возможностью получить помощь. Есть еще третья возможность: они могли встретиться с консультантом, который не был заинтересован ни в них самих, ни в работе — в этом случае я всецело поддерживаю то, что эти клиенты выбирают компьютер.

Независимо от того, какая из возможностей присутствовала в этих запретных экспериментах, тот вид психотерапии, о котором мы здесь говорим, требует мотивированного, преданного своему делу психотерапевта, который, используя свое искусство, в некотором смысле нянчится с клиентом. — *Примеч. авт.*

монотонной работы. Результатом может быть или ограничение потенциала психотерапии, или ее неоправданное затягивание.

*Удовлетворение других потребностей.* К счастью, большинство психотерапевтов, занимающихся глубинной психотерапией, считают, что она удовлетворяет другие потребности. Одна из самых главных — удовлетворение от того, что и ты причастен к тому, что человек, с которым ты установил глубокие отношения, начинает жить заново, полнее реализует свои силы или достигает большей внутренней умиротворенности. Психотерапия работает, несмотря на все утверждения софистов. Видеть эту работу, знать, что ты являешься ее важной частью, — большая награда.

Есть и другие потребности, которые удовлетворяются в этой работе. В ходе своей практики психотерапевт актуализирует свой потенциал ради установления четкого и эффективного взаимодействия с другими, ради развития и совершенствования своего творческого и артистического дара, ради того, чтобы внести значительный вклад в общество. Для многих из нас ощущение того, что мы находимся в первых рядах зрителей человеческой драмы, обладает огромной ценностью. Точно так же большое удовлетворение получаешь, когда есть возможность разделить награду с близкими, надежными воодушевляющими коллегами.

Итак, психотерапевт должен чувствовать, что в работе удовлетворяются его важные личностные потребности. Когда он перестает это чувствовать, то для него возникает реальная опасность утратить форму, начать повторяться и потерять чувствительность. В такие моменты делом высокой профессиональной ответственности становится обращение за личной психотерапией, за поддержкой и консультациями коллег, организация для себя творческого отпуска или поиск дополнительного обучения и супервизии. Если все это не поможет, то человек должен сменить специальность и выбрать такую, которая потребует меньших эмоциональных затрат.

Потребность психотерапевта служит дополнением боли клиента — поставим на этом точку. Когда страдающий человек приходит к нам за помощью, мы не можем оказаться случайными людьми. Когда мы можем соединить свои потребности с болью клиента, мы получаем возможность обогатить и его жизнь, и свою.

## Видение психотерапевта

По мере того как клиент и психотерапевт начинают работать вместе, должна стимулироваться надежда клиента и желательно даже, чтобы она начала оправдываться, хотя бы частично. Одновременно психотерапевт начинает формировать у себя, пока без всякого сознательного плана, ощущение или образ той личности, которая скрыта в клиенте. Не нужно путать это развивающееся видение потенциала клиента с проекцией на клиента контрпереноса. Скорее это интуитивное представление психотерапевта о том, каким может стать клиент, если совместная работа будет максимально эффективной.

Отличие состоит в том, что «видение» не является вопросом определения того, каким клиент *должен* быть или что он *должен* делать, например дать своему сыну больше свободы, поменять свою работу на лучшую, написать книгу. Видение психотерапевта имеет более общий или первичный характер, например такое снижение критики по отношению к себе, которое позволило бы ему более свободно мыслить и быть счастливее в отношениях; освобождение эмпатии, которое могло бы дать ему ощущение связи с другими людьми и уменьшило его изоляцию; высвобождение воли, которое позволило бы ему противостоять некоторым ограничениям его жизни.

Иными словами, различие между проецируемыми на клиента целями и развитием видения состоит в том, что первое ориентировано на внешние, видимые изменения, тогда как второе часто больше связано с выявлением субъективных ограничений. Ниже дан пример, взятый из работы с чрезвычайно компульсивной и часто гневающейся женщиной.

Во время сессий я часто обнаруживал, что у меня появляется два сильных, противоречащих друг другу чувства: с одной стороны, я уставал и раздражался из-за того, что она без конца перебивала сама себя, все время останавливалась и снова начинала, что было результатом ее неустанной критики по отношению к себе. Но одновременно с раздражением я чувствовал грусть и симпатию. Они возникали из образа, который у меня сложился. Я видел Дженифер женщиной, которая тоскует по танцам, но ноги у нее подкашиваются. Под грузом постоянно неудачных попыток все говорить и делать абсолютно правильно скрывался мягкий и теплый человек, который искренне хотел любить и быть любимым<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Из Bugental, 1976, p. 70. — *Примеч. авт.*

## Присутствие психотерапевта

Подлинное присутствие — это не такое простое дело. Особенно когда ты действуешь по заданному плану или заиклился на мысли, что ты знаешь все, что нужно знать об этом клиенте. В таких случаях скука может стать реальной проблемой. Когда это происходит, то одним из первых от невыполнения обязательств страдает присутствие. (Следующая жертва — устойчивые жизненные изменения.) Рогоу цитировал аналитика, который говорил:

Как ищейка, ты пытаешься обнаружить, что произошло. Возможно, через шесть месяцев у тебя получится, тогда все оставшееся время ты потратишь на то, чтобы заставить пациента понять то, что ты обнаружил. Среди профессионалов можно услышать такое высказывание: «Мне понадобился всего месяц, чтобы провести анализ пациента, а ему понадобилось три года, чтобы понять все это». Если это тот самый случай, то остальное — дело техники<sup>1</sup>.

Понятно, что это грустное заявление появилось в результате совсем другого понимания и опыта психотерапии, которая сильно отличается от той, которую мы рассматриваем в этой книге. Психотерапевт, который считает свои контакты с клиентом обычной рутинной, набором повторений и чувствует при этом скуку, вряд ли будет действительно присутствовать. Можно только надеяться, что за то время, которое прошло с тех пор, как Рогоу собрал свою подборку случаев, такие психотерапевты перешли к коллекционированию марок или отправились путешествовать, а пришедшие им на смену отличаются от них.

Быть полноценно присутствующим — значит быть по-настоящему доступным и в достаточной мере экспрессивным. Нужно сделать так, чтобы все переживания клиента, все его чувства, импульсы, порывы и отступления, что случаются с ним во время сессии, могли «дойти» до психотерапевта. Завершенная теоретическая система — это экран, пропускающий только то, что ему соответствует, в результате чего психотерапевт больше присутствует для этой системы, чем для клиента. Истинно присутствующий психотерапевт специальным образом использует эмпатию, так, чтобы в ответ на переживания клиента в нем возникал резонанс, который затем, объединяясь с его интуицией (или стимулируя ее), шаг за шагом обеспечивает настройку на состояние альянса, на течение потока внутреннего осознания клиента, на потребности развития работы в целом.

---

<sup>1</sup> Rogow, 1970, p. 90. — *Примеч. авт.*

## Сензитивность психотерапевта

Первый инструмент, который используется для поддержки психотерапевтических усилий клиента, — это сензитивность психотерапевта, которой он учится, которую тренирует на практике и специальным образом развивает. Во многом такая сензитивность сродни музыкальному инструменту, который надо тщательно готовить, ремонтировать, настраивать и защищать. С накоплением опыта становится возможным различать такие оттенки чувств и смыслов, которые совершенно недоступны любым попыткам внешней фиксации, делать такие выводы, которые до тонкостей совпадают с переживаниями клиента и которые невозможно выразить словами, так формулировать свои интервенции, чтобы они полностью совпадали с потребностями клиента, как актуальными, так и долговременными.

Такая сензитивность — дело не только обучения и супервизии, хотя и то и другое может очень серьезно повлиять на ее развитие. Это продукт жизненного опыта. Стало быть, молодому человеку развить ее гораздо труднее — трудно, но возможно, как показывает пример моих молодых коллег, наделенных огромной интуицией и эмпатией. Как правило, эти люди обладают очень разнообразным жизненным опытом (часто горьким), существенно превышающим опыт среднего человека.

Несомненно, возраст может породить ригидность, которая противоположна сензитивности, и в любом случае возраст — не гарантия развития. Сензитивность, подобная той, о которой мы здесь говорим, — это продукт разнообразных значимых человеческих контактов, открытости перед эстетической стороной жизни, близкого знакомства с экзистенциальными условиями собственного существования психотерапевта и — еще чего-то большего.

## Итоги

Забота — это встроенный потенциал человеческого существа. Жизненный опыт иногда так разрушает или искажает внутреннее чувство человека, что несмотря ни на какие практические нужды установить контакт с внутренним миром оказывается невозможно. Людям, у которых эта проблема сильно выражена, часто ставят диагноз шизофрения; тех, у кого она менее серьезна, могут считать страдающими от обсессивно-компульсивных расстройств.

Но вполне здоровый человек может переживать заботу, даже если она неосознанна и скрыта. Грустный комментарий к нашей культуре (особенно

нашей системе образования): давление объективизации столь многим из нас закрывает доступ к этому жизненно важному таланту. Психотерапия, которая будит у клиента заботу о его собственной жизни, таким образом, делает огромный вклад в эту жизнь. Психотерапевт, который научится достаточно полно описывать свои заботы, сделает огромный шаг в своей собственной жизни.

## Путешествие психотерапевта

Психотерапия — это искусство или наука? Я ясно обозначил свою позицию в этом вопросе в заголовке этой книги. Другие все еще ищут фрейдово потертанное Эльдорадо совершенной науки о поведении. Поведение меня заботит меньше, чем человеческие переживания. Что мы имеем — так это неудачное сосуществование двух областей в одних и тех же словах — психология, психотерапия. Брак получился несчастливый.

Если психотерапия — наука в обычном понимании этого слова, то вся эта глава — полная чепуха. Такая наука стремится быть объективной, снижать влияние индивидуальных различий тех, кто в ней практикует (до нуля, если можно), быть надежно воспроизводимой в отношении процесса и результата. Для такой науки забота психотерапевта не существует, за исключением той, что должна ограничиваться неотступным следованием руководствам по лечению.

В то же время искусство психотерапии упрямо твердит о том, что самое важное для всего нашего предприятия — это то, что происходит у психотерапевта, у художника, внутри. Забота психотерапевта — это не просто приятное гуманное украшение; она значит для работы больше, чем те слова, что произносит психотерапевт.

Различие между этими двумя взглядами лучше всего проясняет еще одна цитата из коллекции Рогоу (результаты его обследования среди психиатров и психоаналитиков всполошили многих из тех, кто жаловался на «пассивность и скуку» своей работы). Один психоаналитик советовал своему студенту;

Проводи исследования, преподавай, води психотерапию, групповую психотерапию, семейную психотерапию, работай с бесплатными клиентами в больницах, води музыкотерапию. Найди себе несколько хобби. *Делай все что угодно*, но не занимайся только психоанализом, иначе ты к 45 годам помрешь от скуки<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Rogow, 1970, p. 100. — *Примеч. авт.*



Легко обвинять таких психотерапевтов в бесчувственности и механистичности. Гораздо важнее осознать, что, если стать на позиции полной объективности, то весьма вероятно, что немедленно будут структурированы вся психотерапевтическая процедура и все концепции. После этого сама работа будет едва ли более захватывающей, чем работа водителя трамвая.

### **Теория солидного дворника**

Со временем, осознав, насколько правильным для нашего опыта было считать источником силы в психотерапии самого клиента, мой коллега (тот, кому посвящена эта книга) Элвин Ласко и я придумали то, что потом назвали «Теорией психотерапии солидного дворника». Суть состояла в следующем: мы хотели найти дворника — или кого-нибудь другого без квалификации, — который бы выглядел зрелым, достойным доверия и «профессиональным» (словом, «солидным»). Затем мы бы попросили его сидеть перед клиентами, внимательно слушать, часто кивать и ограничиваться лишь репликами типа «Угу», «Да», «Я понимаю» и «Расскажите об этом поподробнее». Мы предполагали, что он добьется огромных успехов.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мы были правы лишь наполовину. В нашей теории была очень важная истина, но она была не полной, и эта недостаточность порождает различия как в количестве людей, которым мы можем помочь, так и в глубине психотерапевтического результата, которого они могут достичь.

Истинная часть нашей теории состояла в том, что клиент обладает необходимым потенциалом для изменения своей жизни, в том, что любому человеку очень трудно полностью развить в себе этот потенциал, если ему не помочь, и в том, что простая возможность облечь свою заботу в слова и быть внимательно и с уважением выслушанным другим человеком, — это огромная помощь в использовании человеком своих собственных сил.

Упущением нашей теории была забота психотерапевта. Мы полагали, что добрые намерения и хорошие манеры — это основные ингредиенты, необходимые для психотерапевтической работы. Теперь я знаю, что это ценные составляющие, и часть работы можно сделать, используя только их, что, конечно же, делают тысячи профессионалов, работников, не имеющих высшего образования и людей без профессиональной подготовки, которые оказывают эту полезную помощь клиентам и друзьям. Но теперь я знаю и то, что существует множество людей, кому не помогают эти ограниченные инструменты; людей, имеющих более глубокие потребности, до которых

невозможно добраться и проработать их с помощью только хороших манер и доброго отношения.

Забота психотерапевта ставит на службу собственному потенциалу лечения/роста клиента силы большей широты и глубины. Эта возросшая сила помогает тем клиентам, которые поначалу не могут рискнуть и позволить себе до конца постичь свои потребности, и тем, кто не может преодолеть своего собственного сопротивления и воспроизвести два-три примера. Только сензитивность и присутствие, которые обеспечивает забота психотерапевта, могут помочь таким клиентам раскрыть суть своих жизненных вопросов (в первую очередь — себе и лишь затем — психотерапевту). Только вовлеченность и перспектива, которые обеспечиваются потребностями психотерапевта и его видением, могут поддерживать таких клиентов в болезненном и страшном противостоянии с самим собой, которое необходимо для жизненного изменения<sup>1</sup>.

Вклад психотерапевта — не самое главное в тех жизненных изменениях, которые может дать наша психотерапия. Это главное — право и ответственность клиента. Однако наш вклад очень важен и достоин уважения.

---

<sup>1</sup> Возросшая сила, о которой говорится в этом параграфе, помогает клиентам, которые поначалу не рискуют позволить себе полностью познать свои потребности (напр., Фрэнк в эпизоде 8.3, с. 136–137), или тем, кто не может преодолеть свое сопротивление (напр., Хол в эпизодах 7.2 и 10.5, с. 125–126 и 183–184). — *Примеч. авт.*

## ГЛАВА 12

# ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ И ВООДУШЕВЛЕННОСТЬ<sup>1</sup>

*Насколько нам известно, лишь человеческим существам дана тяжкая ответственность и замечательная возможность принимать участие в решении космической задачи созидания действительности и лишь они делают это с некоторой долей осознанности. Всякий раз, когда мы из бесконечного хранилища возможного должны выбрать то, что будет реализовано (сделать возможность реальностью), мы предаем бесповоротному забвению огромное количество того, что никогда не случится. Мы так поглощены этой задачей и настолько привыкли к ней, что забываем удивляться ей или осознавать ее поразительную значимость.*

*Среди множества способностей человеческого рода наиболее ярким отличительным признаком является способность иметь намерения, ставить перед собой цели, определять свои ценности и предпринимать действия, необходимые для их реализации. Работа психотерапевта внутри этого процесса направляется пониманием последовательности, в которой импульсы всплывают из подсознания и проходят через целый ряд «ворот», отсекающих многое для того, чтобы позволить немногому стать частью действительности. Наше описание этой последовательности сосредоточено на тех воротах, через которые должно пройти намерение, чтобы двинуться дальше, и, таким образом, показывает пути освобождения заблокированных целей наших пациентов.*

*Я предлагаю рассматривать четыре субъективные стадии этого процесса — истоки в бессознательном, желания, хотения и волевые намерения — и три фазы, вынесенные вовне, — предварительные действия, актуализация и взаимодействие. Естественно, это скорее произвольная выдумка, чем открытая мной истина, но такое деление полезно, так как помогает психотерапевту сформулировать высказывание и определить момент для того, чтобы его произнести, а также сформировать реалистичные ожидания по отношению к клиенту.*

---

<sup>1</sup> Эта глава взята из работы: Bugental, E. K. & Bugental, J. F. T., 1984. — *Примеч. авт.*

Нижеследующее представляет собой воображаемый субъективный монолог, описывающий функционирование интенциональности.

Если бы я мог прислушаться, то все время слышал бы в себе голос возможного. Он говорит о том, что могло бы быть, о том, что я лишь смутно ощущаю или переживаю мимолетно. Он говорит мне о том, что я мог бы чувствовать, если бы только рассмотрел эти чувства поближе. Я тоскую по обещанным просторам, но в основном вижу их лишь издали. Я жажду внутренней легкости, и временами она приходит (это кажется волшебством), а затем снова ускользает — слишком быстро! Я вспоминаю моменты, когда я ощущал мощь, живя в полную силу, и ищу возможности пережить это снова и снова.

Голос возможного во мне говорит только на языке субъективности. Ему неизвестен язык внешнего мира, других людей, ежедневных обязанностей и требований, работы, церкви, школы, законов, часов и сезонов, денег и расписаний и всей той огромной, ошеломляющей реальности, в которой я ежедневно вынужден прокладывать свой путь.

Я стою в дверях между двумя мирами, понуждаемый изнутри настойчивым голосом моего субъективного, стремясь к большей реализации и в то же время противостоя всей этой панораме возможностей и требований. Я так хорошо знаю, сколь безгранична моя жажда и как ограничены мои силы и мое восприятие.

Итак, я вынужден быть своего рода переводчиком. Я слушаю этот внутренний голос, чей древний язык всегда знал, но на котором никогда не говорил. Затем я смотрю на внешний мир, который использует совсем другой язык, и пытаюсь переводить с одного на другой. Еще в начале своей жизни я узнал, что в этих языках очень немного истинно родственных понятий, что у них разная структура, и, таким образом, между ними можно провести очень мало непосредственных параллелей. Каждый перевод с языка внутренних подсказок на язык внешних действий неизбежно является догадкой, броском наудачу. Какие внешние шаги, какие вещи, какие события ближе всего подходят к этим внутренним подсказкам? И я рискую думать, что если поступлю так-то и так-то, буду с определенным человеком, если я достигну таких-то и таких-то результатов — словом, если бы я мог добиться определенного положения дел во внешней реальности, — тогда бы появилось внутреннее чувство, по которому я так изголодался.

Бывает, что я перевожу хорошо, бывает — совсем плохо. Моя задача становится во много раз тяжелее еще и от того, что так много людей, исходя из такого множества собственных интересов — иногда они нейтральны по

отношению ко мне, иногда благоприятны, иногда противоречат моим интересам, — стараются подсказать мне, какие слова выбирать. Родители, друзья, мошенники, учителя, реклама, продавцы, церковь, политики, философы и многие, многие другие настаивают на том, что, если я буду стремиться к одному и избегать другого, внутренний голод будет удовлетворен. Но как часто они ошибаются или правы лишь отчасти!

Более того, я обнаружил, что перевод, верный для какого-то момента, вовсе не обязательно будет верен и потом. Совершенно ясно, что результат определяем не только я и мои усилия. В дело все время вмешиваются взаимные влияния, и перевод, который раньше был вполне удовлетворительным, перестает работать и удивляет меня неожиданными событиями там, где я уже чувствовал под ногами твердую почву.

Итак, я стараюсь заставить свои действия и свое бездействие эффективно служить моим внутренним желаниям посредством переживаний, которые я испытываю, когда во внешнем мире со мной происходят какие-то события. Естественно, необходимость не дает мне останавливаться в дверях. Я принужден постоянно делать выбор, нравится мне это или нет. Как сказал Паскаль: «У вас нет выбора; вы должны сделать ставку». Итак, я снова и снова ставлю на кон свою жизнь.

## Человеческое существо как существование человека

Любая материя сводится к энергии, так и мы, в самой глубинной своей природе, являемся процессом, а не вещью. Мы — человеческие *существования*. Мы — *процесс* того, что мы делаем. Мы не то, что мы делаем, мы — *само делание*. Мы не то, о чем мы думаем, мы — *само мышление*. Гордон Оллпорт однажды заметил: «Структура — это секреция процесса»<sup>1</sup>. Жизнь, процесс, беспрестанно движется, все время находится *в процессе*.

Другими словами, очень важной характеристикой человеческой жизни является интенциональность. «Важной» потому что намерение, интенция — центральный элемент того, что направляет нашу жизнь. Так как наша жизнь, в конечном счете, является процессом, процесс нашей жизни выражает нашу

---

<sup>1</sup> Оллпорт сделал это наблюдение (а может быть, процитировал кого-то еще) на Первой конференции (по приглашениям) по гуманистической психологии (см. Bugental, 1965). — *Примеч. авт.*

интенциональность. Проще говоря, интенциональность — это смысл того, что мы создаем/выражаем посредством наших жизней.

Наше существование побуждает нас к *деланию, действию, взаимодействию* и так далее. Только в *непрерывном процессе* мы можем выразить/пережить наше *существование*. Нереализованный потенциал умирает. Мы стремимся актуализировать наш потенциал, чтобы дать действительную жизнь тому, что в противном случае останется в бездействии. У всех у нас множество потенциальных жизней и лишь небольшая часть их будет когда-либо в некоторой степени актуализирована. Наша жизнь принимает форму, которую мы из сумрака ожидания выносим на свет актуальности.

Мы всю свою жизнь боремся за то, чтобы вырвать наше бытие из-под влияния других сил и направить его в соответствии с нашими интенциями. Это настоящая борьба, потому что внешние силы стремятся направлять нас, потому что в нас самих идет такое же сражение за обладание контролем, и потому что чувство личностной идентичности, на которое нам необходимо ориентироваться, само по себе неполно. Личностная идентичность постоянно находится в процессе бытия и формируется все тем же бесконечным выбором. Мы, так сказать, конструируем автомобиль и — одновременно — пытаемся в нем ехать и управлять им. И, более того, мы должны строить его из тех материалов, которые собираем по дороге.

Между прочим, здесь можно заметить, что, для того чтобы иметь осмысленную жизнь, детям не нужно ни образование в той форме, в какой мы его знаем, ни дисциплина, если подразумевать под ней обучение полагаться на чужое мнение о том, что верно, а что — нет; не нужны ограничения и либерализм, не нужны хорошие примеры, не нужно избегать плохой компании, не нужны другие запреты, принятые в воспитании детей. Каждый из них приемлем в определенных обстоятельствах, но ни один не является *тем самым*, существенным. Для жизни, наполненной смыслом, существенно развитие чувства личной идентичности. Большинство из нас проводит жизнь в поисках этого чувства и неизбежно лишь частично достигает его.

А затем, в старости, мы должны научиться отказываться от этой личностной идентичности (от этого Эго или «я») — выходя за ее границы или противостоя реальности своей неизбежной смерти.

## Последовательность интенций<sup>1</sup>

Нашему пониманию интенциональности и, следовательно, состояния невоодушевленности, может способствовать представление о том, каким образом побуждение появляется, развивается и превращается в реальность. В табл. 12.1 представлена эта последовательность. Естественно, такое представление не единственный способ понимания этого важнейшего процесса, но он очерчивает клинически выверенные рамки, которые полезны для эффективной работы с проблемами, с которыми сталкиваются наши пациенты.

### Субъективные фазы

*Интенциональность.* Побуждение быть и делать возникает в реальности бессознательного. Мы можем говорить о нем как о нашей «интенциональности». Ролло Мэй, Ирвин Ялом и Лесли Фарбер<sup>2</sup> являются современными мыслителями, чей вклад в исследование этого чрезвычайно важного человеческого феномена был наиболее плодотворен. Мэй говорил: «Под интенциональностью я понимаю структуру, которая придает смысл переживанию... способность человека иметь намерения».

*Желания.* В этом котле потенциального некоторые импульсы появляются в виде генерализованных «желаний». Желание обычно неконкретно, направлено скорее на переживание. Оно не соотносится с реальностью: «Я желал бы, чтобы сейчас мы оказались в Южной Франции», «Я желал бы иметь крылья и летать, как чайки». Желания легко возникают и исчезают, они могут касаться чего угодно. Тем не менее желания играют важную роль в обеспечении нашего глубинного поиска пути к возможной действительности.

*Хотения.* Некоторые желания соотносятся с реальностью, и те, что проходят эту проверку, могут быть обозначены как «хотения». Хотение — это

---

<sup>1</sup> Понятия, приведенные в этой последовательности, являются адаптацией концепции Ролло Мэя, изложенной в книге *Love and Will* (May, 1969, p. 223–245). Его трактовка интенциональности широко используется в современной литературе, и своим описанием этой последовательности я тоже обязан ей. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> См. Yalom, 1980; Farber, 1966. — *Примеч. авт.*

побуждение пережить опыт, который после проверки считается реальным. «Мы не можем перенестись в Южную Францию прямо сейчас, но мы можем — мы обязательно так и сделаем — захотеть спланировать нашу поездку во Францию в будущем году». Хотения обеспечивают нам репертуар возможностей. Ключом в данном случае является слово *возможность*; мы не действуем, исходя непосредственно из хотения.

ТАБЛИЦА 12.1. Последовательность интенций

| Фаза                                      | Характеристики<br>(Примеры)                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Интенциональность                         | Источники побуждений в бессознательном (Инстинктивные, органические, социальные и т. д.)       |
| Желание                                   | Спонтанное, причудливое («Я желал бы летать, как птица»)                                       |
| Хотение                                   | Надежды, томление, стремления («Когда-нибудь я хочу научиться летать»)                         |
| Волевое намерение                         | Планы, намерения («Скоро я научусь управлять самолетом»)                                       |
| ...Пролив между субъективным и внешним... |                                                                                                |
| Действие                                  | Предварительное, примерочное, пробное (Звонок в школу пилотов)                                 |
| Актуализация                              | Превращение в реальность, в часть жизни человека (Поступление на курсы пилотов и их окончание) |
| Взаимодействие                            | Изменение среди многих других интенций (Бросить заниматься гольфом, чтобы иметь время летать)  |

© James F. T. Bugental, 1978, 1982

*Волевое намерение.* Эта масса хотений ставит перед нами задачу отказа от чего-то. Как заметил один мудрец: «Каждый выбор — это тысяча отказов». Мы должны принимать решения о жизни и смерти, которые определяют направления нашей жизни. Эти выборы мы называем «волевыми» намерениями. «Волевые» значит убивающие одни возможности для того, чтобы другие из них могли существовать в наших планах. Книги и журналы выходят в количествах, которые далеко превышают мои возможности просто следить за ними. Я хочу прочесть все, но многие никогда не смогу даже открыть. Некоторые из них ложатся во все растущую груды тех, которые я намерен прочесть. Отметьте будущее время: «Я прочитаю их после».



### **Фазы, выносящие намерение вовне**

*Действие.* Следующая ступень этой последовательности отмечает резкий переход от чисто субъективной и внутренней к некоторой форме внешней действительности. Я открываю одну из ожидающих своей очереди книг и прочитываю несколько страниц. Поступая так, я предпринимаю «действие» и вступаю в совершенно новую реальность. Однако «действие» в данном случае означает только предварительный шаг.

Он ведет к новой точке выбора: я начал читать книгу, но сразу понял, что она не относится к интересующей меня теме. Здесь последовательность прерывается, поскольку затронуто побуждение читать именно эту книгу.

*Актуализация.* С другой стороны, предположим, что книга именно о том, о чем я хочу узнать больше, и я читаю ее целиком. Это делает чтение книги частью действительности, тем, что *есть*, — «актуализацией». Ясно, что важно отличать предварительные, прикидочные вторжения в действительность от ответственных свершений.

*Взаимодействие.* Актуализации неизбежно производят сдвиги в последовательности. Из-за того что я прочитал эту книгу полностью, три другие выпали из области волевых намерений в область желаний. Это финальный шаг — «взаимодействие». Каждое актуализированное побуждение вызывает движение и перестройку среди других побуждений

### **«Ворота», через которые должны пройти намерения**

Если проследить последовательность, в которой в этой модели проходят побуждения, то мы увидим, каким образом они отсеиваются и как получается, что в итоге их остается совсем немного. Естественно, большинство побуждений уничтожается неосознанно, на основании устоявшихся привычных образов и суждений. Если бы мы были вынуждены принимать все эти решения сознательно, то были бы буквально недееспособны. Тем не менее нам необходимо осознавать, что этот процесс идет непрерывно и без нашего сознательного «надзора».

В ходе психотерапии всегда принципиально важно сделать осознанными те способы, с помощью которых пациент в некоторых ключевых областях своей жизни производит выбор забыть/актуализировать. Во многих под-

ходах это вполне обычная практика, правда, это редко описывается в таких терминах и такая работа редко бывает формализована.

Особенно полезно в работе с пациентами, имеющими проблемы с использованием своих возможностей, оказывается исследование того, что блокирует выполнение их намерений. В табл. 12.2 перечислены ворота, которые должны быть при этом пройдены. Такое понимание затруднений пациентов часто помогает определить местоположение интрапсихического сопротивления действию.

## Дух и воодушевленность

В этом разделе я изложу ускользающую, но важную концепцию, раскрывающую понятие «дух». Сидней Джуард<sup>1</sup> предположил, что словарю психологии необходимо такое дополнение, и я думаю, что психотерапевтам оно необходимо еще больше.

Хотя это слово окружает аура религии и мистицизма, само понятие слишком необходимо нам, чтобы из-за собственных предрассудков (если таковые имеются) недооценить его значение в нашем искусстве.

**ТАБЛИЦА 12.2.** «Ворота», которые должны пройти побуждения, чтобы достичь актуализации

| Фаза                                      | «Ворота», которые нужно пройти                                                      |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Интенциональность                         | Есть ли здесь какая-то степень осознанности?                                        |
| Желание                                   | Реалистично ли оно?                                                                 |
| Хотение                                   | От чего нужно отказаться, чтобы пропустить его вперед?                              |
| Воля                                      | Нужно ли предпринимать какие-то открытые действия, чтобы оно начало осуществляться? |
| ...Пролив между субъективным и внешним... |                                                                                     |
| Действие                                  | Нужно ли его осуществлять полностью?                                                |
| Актуализация                              | Что еще нужно изменить?                                                             |
| Взаимодействие                            |                                                                                     |

<sup>1</sup> Jourard, 1963. См. также сноски к главе 10 относительно «духа». — *Примеч. авт.*

## Предпосылки и переживание невоодушевленности

Самым главным «бизнесом» человеческой жизни является перевод интенций в действительное, по мере того как мы стараемся получить тот жизненный опыт, который, как мы уверены, нам нужен и которого мы хотим. То, как мы ведем этот бизнес, зависит, прежде всего, от того, как мы определяем себя и свой мир, — от системы конструкторов «Я-и-Мир», которая описана нами в главе 10. Побуждения, важные для такого ощущения бытия человека, при котором знакомое (ему самому) «я» находится в знакомом мире, нуждаются в надежной актуализации. Когда этого не случается, то растет тревога, накапливается большой запас неудовлетворенной интенциональности, и все это ослабляет жизненную силу. Это переживание невоодушевленности.

Термин «невоодушевленность» характеризует состояние блокированной интенциональности и сопровождающие его чувства уныния и (часто) тревоги. Значения термина «тревога» является в чем-то более широким, а в чем-то более ограниченным, в данном случае имеется в виду специфическое чувство, которое может возникать под влиянием целого ряда причин.

Естественно, я понимаю, что и у интенциональности могут быть внешние препятствия. В этих случаях появление невоодушевленности в общей картине не столь вероятно. Вместо нее мы можем увидеть враждебность, пассивную агрессию, смятение или психотическую декомпенсацию. Когда блокированная интенциональность выливается в противостояние с неприемлемыми альтернативами, тогда мы можем видеть это противостояние одновременно с невоодушевленностью. Если с точки зрения этой связи рассмотреть концентрационные лагеря, то станет более понятна пассивность заключенных, которую столь часто отмечают.

*Ожидания и воодушевленность.* Пробуждение ожиданий сопутствует приближению к актуализации. Таким образом, чем ближе к реализации подходит побуждение, тем сильнее бывает потеря воодушевленности, если это побуждение блокируется.

Конечно же, это описание слишком упрощенно. Побуждения не существуют и не продвигаются по отдельности; они объединены в группы, и эти группы часто перекрывают друг друга. Мое хотение побывать в Южной Франции включает в себя намерение повидать знакомые и незнакомые места, пожить в другом темпе, отведать чудесной пищи — короче, много разных

вещей. В свою очередь эти побуждения перекрываются другими — пересмотреть расписание работы дома, проводить больше времени с друзьями и т. д. Когда эти группы импульсов слишком часто блокируются и отсекаются, то в результате ширится невоодушевленность. Если нам не удастся выбраться в это путешествие, то мы обнаружим, что нам труднее сохранять энтузиазм в обычной деятельности. (Естественно, верно и обратное: когда мы актуализируем важное побуждение, то и в других сферах находим новый интерес.)

*Отказ.* Важны каждые ворота, которые должен пройти импульс, чтобы быть актуализированным, но больше всего проблем для многих людей создают те, что отделяют хотения от волевых намерений, т. е. отказ. Для многих из нас, живущих во времена все возрастающих ожиданий, тяжело отказываться от возможностей, тяжело даже тогда, когда держаться за эти возможности — значит препятствовать актуализации желаемого. Мы должны отпустить их. Выше я говорил о том, что мы должны постоянно делать ставки. Фишки, которые мы ставим, — это наше время, возможности, надежды, наши жизни. Иногда мы выигрываем, иногда — теряем фишки, но всегда хотим выиграть все.

*Актуализация и отказ.* Актуализация и отказ — это два противоположных полюса: актуализация дает жизнь, делает возможности реальностью, отказ управляет смертью. Смерть эта очень реальна. То, чем мы могли бы стать, но никогда не станем, то, что мы могли бы сделать, но никогда не сделаем — все это уходит так же безвозвратно, как одноклассник, убитый на войне. Терапевт должен помнить, что смерть значимых возможностей вызывает траур, и необходимо работать с этим горем. Это искренние боль и печаль, и нужно выделить время на то, чтобы проработать это.

*Гнев.* Есть еще несколько примеров, показывающих, как эти понятия соединяют в себе целый ряд переживаний. Подавленность (дисфория), которая так характерна для периода невоодушевленности, является эмоциональным аспектом работы с отказом и огорчением. Часто с ней связаны гнев или ярость, лежащие в основе депрессии. Такой гнев — это ответ на блокирование важных областей и на необходимость отказаться от значимых взглядов или интенций. (Полезно различать *дисфорию* как эмоциональное состояние и *депрессию* как клиническую категорию. Первая часто является приемлемым ответом на негативные переживания, вторая представляет собой устойчивое состояние, лишь ограниченно связанное с текущими событиями.)

*Инертность.* В обычной картине депрессии/невоодушевленности часто как элемент встречается инертность — неспособность заставить себя действовать. Доминирующие импульсы блокированы, а жизненно важные их замены еще не активированы. Кажется, что ни одно дело не стоит того, чтобы его делать. Этот период без активности часто служит полезным целям. Он дает время для перестройки интенций, для того чтобы сделать необходимые отказы, для работы с горем, если понадобится; время, необходимое, чтобы человек мог накопить эмоциональную энергию для реализации новых интенций.

Естественно, осознать большую часть того, что мы описываем, можно лишь частично. В интенсивной психотерапии, в которой пациент открыто учится поиску внутри себя, эти процессы становятся очевидными.

*Вынужденные действия.* Некоторые люди не имеют доступа к своей внутренней жизни и пытаются — часто при поддержке семьи, друзей и даже некоторых психотерапевтов — «привести себя в порядок и что-то сделать». Этот тип вынужденных действий, лишенных корней в бессознательном и глубинной интенциональности, редко бывает успешным, не принося, как правило, удовлетворения тем, кто пытается так поступать, и фактически может стать деструктивным, так как увеличивает отчуждение от себя. Те, кто пытается этим путем преодолеть блокированную интенциональность, часто испытывают неудовлетворенность, переживают чувство фальши или бессмысленности.

Сказать, что эти попытки «редко бывают успешными», значит признать, что в некоторых случаях побуждение к действию бывает полезным. В основном это те случаи, когда человек, переживающий депрессию, уже проделал большую работу с отказом и горем, но все еще колеблется предпринять предварительные «действия», с которых начинается отход от инертности. Эта работа может идти любым из трех путей (или представлять собой их комбинацию):

- а) путем естественной, но неосознаваемой эволюции, который подсказан системой интенциональности;
- б) путем текущих психотерапевтических усилий;
- в) путем самостоятельного целенаправленного исследования себя, в котором могут быть использованы умения, вынесенные из предшествующих занятий психотерапией.

В любом случае начало слома инертности может послужить толчком к мобилизации интенциональности и возвращению к воодушевленной жизни.

## Переживание невоодушевленности

Нижеследующее — автопортрет эпизодической депрессии, написанный человеком исключительно благополучным в другие периоды своей жизни. Тяжесть симптомов не является отличительным признаком глубокой депрессии. Гораздо важнее, насколько широко заблокирована способность продолжать актуализировать интенции. Человек, который написал этот отчет, способен эффективно работать со своей интенциональностью во многих областях жизни, но в некоторых значимых областях он все еще заблокирован.

Я чувствую себя окаменевшим. Лицо застыло. Больно открыть рот, а глаза все время готовы закрыться. Все вокруг слишком ярко для той тьмы, в которую мне хотелось бы закутаться. Руки тяжелые и двигаются слишком медленно. Ни одно дело не стоит усилий, все, что сделано до меня, лучше, чем все, что я способен когда-либо сделать. К чему беспокоиться, если все так тяжело и бесполезно?

Все люди вокруг меня разговаривают слишком громко и слишком быстро. Они ждут от меня, чтобы я «что-нибудь делал, что-нибудь делал». Они движутся все быстрее и быстрее, а я — все медленнее и медленнее. Скоро я вообще остановлюсь. Совершенно неважно, как сильно они на меня давят и как громко на меня кричат, я не желаю их слушать, я не буду двигаться.

Бывали времена, когда я чувствовал себя по-другому, но сейчас я могу лишь вспоминать о том, как я себя чувствовал тогда. Я знаю, что я что-то делал, смеялся и болтал с друзьями. Кто мои друзья? Я не думаю, что у меня кто-то остался. Они нереальны. Они хотят изменить меня, давят на меня, заставляют меня ощущать себя другим. Но я — камень, гранит — окаменевший до самого сердца.

Это плохой день. Я не хочу ни с кем разговаривать, не хочу откликаться на любые требования. Лучшее, что я могу сделать, — это запереться в своей комнате и быть один. Я знаю, что если я этого не сделаю, то быстро найду повод обвинить их — тех других, кого, я помню, я привык любить, но кого я сейчас ненавижу.

*Вторичные реакции.* Наша культура осуждает любые отклонения от хорошего самочувствия или устойчивого уровня продуктивности как неправильные, как проявления болезни или морального краха. Эти навязанные обществом суждения вторичны, и не стоит путать их с первичным процессом потери воодушевленности. Такие вторичные реакции на невоодушевленность могут принимать множество форм: обвинение, стыд,

чувство вины, обвинение себя или других; гнев, раздраженность или провоцирование гнева; изоляция и уход; иногда — насилие, направленное на себя или других.

*Третичные реакции.* Часто психотерапевты замечают и третичные реакции. Они принимают форму неприсутствия или отстраненности, когда пациенты дистанцируются от своей невоодушевленности и связанных с ней процессов. Среди наиболее часто встречающихся тактик дистанцирования мы видим следующие: излишняя рациональность, сардонический псевдоюмор, горечь, беспомощное отступление и неуместная зависимость.

Необходимо осознавать, что предшествующие параграфы являются описанием слоев сопротивления (глава 10) с точки зрения их динамических истоков. Когда ниже мы будем говорить о психотерапии невоодушевленности, то будем работать в противоположном направлении.

## Психотерапия и невоодушевленность

Ни одна истинная психотерапия никогда не проходит столь гладко, как это описано в учебниках и теории. То же можно сказать и о трехступенчатой схеме, которая рисует внутреннюю стратегию психотерапии с пациентами в депрессии. В реальной работе все три фазы перекрываются и не следуют друг за другом так четко, как показано в этом описании.

### Первая фаза. Присутствие

Частым препятствием для прогресса психотерапии является характерная для многих успешных представителей среднего класса тенденция скрывать свою истинную невоодушевленность под маской отстраненности. Они говорят о своей депрессии, но легко и невзначай. Они повествуют о потере активности, одновременно приглашая похихикать над своим состоянием. Они описывают давление того, что они должны делать — того, что сделать абсолютно необходимо, — но наблюдают это давление и отсутствие у них реакции на него с безопасного расстояния.

В таких случаях одна из первых задач психотерапии — работать с этим недостатком присутствия. Такая работа определяет отстраненность (третичную реакцию) как самый верхний слой сопротивления. Его необходимо вновь и вновь характеризовать именно так и интенсивно способствовать его осознанию клиентом.

## Вторая фаза. Работа с вторичными реакциями

По мере того как пациенты начинают понемногу отказываться от своей отстраненности, их внимание необходимо направлять на вторичные реакции — на то, как они реагируют на свою невоодушевленность. Этот процесс включает в себя идентификацию обвинений и уменьшение их количества, ослабление чувства вины, снижение количества рационализаций и проявлений любых других паттернов, включенных во вторичные реакции. В этой части работы важен катарсис эмоциональной блокады — для освобождения воодушевленности и возвращения жизненной силы процессами интенциональности. Отчет, помещенный ниже, служит иллюстрацией этих реакций и психотерапевтической работы с ними.

Когда Беатрис начинала психотерапию, она только что пережила развод. Успешно справляясь со своими обязанностями на работе, она жаловалась на то, что ее отношения с мужчинами не удовлетворяют ее, что все, что она делает, не имеет для нее смысла. Снова и снова она выражала намерение как можно быстрее восстановить свою жизнь, чтобы поскорее «разделаться с этим». Она говорит: «Мой развод занял почти год. Мы проходили психотерапию до развода, так что я уже свое отплакала. Я просто хочу найти другого мужчину и заново построить свой дом».

Теперь уже и карьера — единственное, что ее волновало, — кажется Беатрис скучной. Она без усталости старается заняться разной деятельностью, становится президентом профессиональной организации, идет заниматься в еще одну спортивную секцию. И все-таки, снова и снова, она разочаровывается в своих попытках найти деятельность, которая бы ее удовлетворила, и отношения с мужчинами, которые ее бы устроили.

Беатрис пытается заставить себя быть все время на уровне «действия», даже если при этом она не соприкасается со своими жизненными силами, со своей воодушевленностью, поэтому в ее системе не работает ни один элемент. Ей необходимо вернуться назад, погрузиться в себя, успокоиться и побыть со своим горем.

На одной из сессий психотерапевт убедил Беатрис расслабиться, войти внутрь себя и рассказать, что там происходит. Через несколько минут она начала описывать то, что переживала в тот момент:

«Я в пещере глубоко под землей, выход на поверхность далеко, очень темно. Я знаю, что мне нужно продолжать идти, чтобы найти выход, но я не вижу ни одного огонька. Я хочу выйти. Приходится идти очень медленно, ощущая путь в темноте. Я запрокидываю голову, надеясь увидеть люк, кратчайший путь к свету, но ничего не вижу. Затем я слышу шум. Это пение птиц. Вокруг меня летают птицы. Мне это нравится».



В следующие выходные, впервые, она решила побыть одна, со своими чувствами. В воскресенье она поехала в старый дом, где ребенком проводила лето. С этим местом для нее были связаны ощущения тепла и покоя. Когда на следующий день она рассказывала об этом, то начала плакать по дому и семье, которых потеряла при разводе. Психотерапевт плакал вместе с ней.

Хотя внешне жизнь Беатрис выглядела успешной, субъективно в ней ничто не срабатывало, потому что она не хотела взглянуть в лицо своей депрессии. Не находящие выхода чувства периода депрессии ужасали ее. Поэтому она бежала от этой темноты, выставив перед собой свое внешнее, показное «я», занимаясь всеми этими делами. До тех пор пока она старалась убежать от самой себя, она напрасно тосковала по близости с кем-то другим.

*Односторонняя интенциональность.* Работа с такими людьми, как Беатрис, показывает, что здоровое течение процессов интенциональности, воодушевленное течение, направлено в одну сторону — от бессознательного, через процессы интенциональности, к действительности, актуальности. Когда пациент пытается развернуть это течение вспять — заставить себя действовать в надежде вызвать воодушевленное осуществление — результатом будет унылое, бесполезное исполнение.

### **Третья фаза. Первичное блокирование интенциональности**

Когда работа с вторичными реакциями идет успешно и пациент осознает, что он реагирует на собственную невоодушевленность, задача психотерапевта — побудить клиента принять невоодушевленность, не осложняя ее. Только так можно действительно проработать отказ и горе настолько, чтобы снова оживить блокированную интенциональность. Это легче сказать, чем сделать. Эта работа требует неустанного внимания к тому, как пациент относится к своему переживанию жизненной инертности и как он присутствует в этом переживании. От психотерапевта в этой работе требуется спокойное доверие и устойчивое присутствие.

Помогая пациенту переживать свою невоодушевленность и избегать реакций на нее, уводящих пациента в сторону, психотерапевт может осознать, что пациент встретился уже с новым типом тревоги. На поверхность может выйти страх небытия, смерти, пустоты вселенной, бессмысленности или окончательного одиночества. Это, конечно же, формы экзистенциальной тревоги. Присутствие этой тревоги часто служит сигналом готовности к глубинной психотерапевтической работе.

## Встреча с экзистенциальной тревогой

Экзистенциальная тревога, тревога бытия, — это тревога, которую невозможно проанализировать (избавившись от нее таким образом). Ее можно только встретить насколько возможно стойко, а затем включить в свое бытие.

Ранее мы описали фундаментальную значимость способов, которыми мы определяем себя и мир. Эти способы представляют собой конструкторы, из которых мы строим наше бытие. Они возникают, как правило, неосознанно, когда мы переживаем параметры или «данности» существования. Каждый наблюдатель имеет свой список этих фундаментальных условий. Я считаю, что пять данностей, перечисленных в табл. 12.3, полезны концептуально и клинически<sup>1</sup>.

**ТАБЛИЦА 12.3.** Оценки базовых данностей бытия

| <b>Данность</b>                            | <b>Конфронтация</b>        |
|--------------------------------------------|----------------------------|
| Укорененность                              | Изменение                  |
| Конечность                                 | Неопределенность           |
| Способность действовать или не действовать | Ответственность            |
| Возможность выбора                         | Отказ                      |
| Отдельность-но-связанность                 | Причастность (a-partness*) |

Таблица основана на предположении, что каждое такое условие приносит с собой неизбежное обстоятельство, именуемое «конфронтацией», с которым каждый из нас должен что-то делать. Так, сам факт укорененности в мире заставляет нас осознавать (или подавлять осознание), что все мы постоянно изменяемся, что мы сами и наши миры постоянно пребываем в движении. Невротический механизм часто пытается остановить время, настоять на неизменности, независимо от того, насколько деструктивной является эта попытка.

Точно так же то, что наше бытие конечно, означает, что мы все умрем, что мы не сможем сделать всего, что не сможем узнать все, что нам нужно знать, и что неопределенность — наш вечный партнер в определении резуль-

<sup>1</sup> Ялом (Yalom, 1980) разработал серьезную экзистенциальную концепцию, в которой постулировал четыре «данности»: смерть, свобода, изоляция и осмысленность. — *Примеч. авт.*

\* В смысле: при-частности (a-part-of) и частности, отдельности (apart-from).

татов наших усилий. Эти усилия выражают нашу способность к действию, тот факт, что мы не являемся бессильными наблюдателями, что мы можем что-то изменить и что, следовательно, мы несем ответственность. Эта ответственность связана и с имеющейся у нас возможностью выбирать, с нашей способностью отобрать что-либо из репертуара возможностей и, в конечном итоге, с постоянной необходимостью от чего-либо отказываться. Наконец парадоксальное обстоятельство нашего бытия, которое состоит в том, что мы одновременно и связаны со всеми другими людьми и отделены от них, приводит нас когда-то к конфронтации со своим одиночеством, когда-то — к принятию того факта, что мы волей-неволей связаны с другими. Это данное нам условие называется причастностью.

*Предостережение:* если пациент находится в состоянии конфронтации с этими экзистенциальными условиями, то психотерапевт, работая с этим пациентом, не должен поддаваться стремлению пациента «почувствовать себя лучше». Конечно же, именно в этом и состоит цель психотерапии, но все же уйти от того, что аутентично для пациента в данный момент — значит действовать деструктивно, без пользы. Таким образом, психотерапевт должен быть сдержан как при поддержании позитивных чувств, так и при порицании негативных. Для многих из нас искушение вмешаться очень сильно, так как неизбежно существует страх того, что пациент может впасть в патологическую летаргию или совершенно потерять мужество и бросить работу. Тем не менее пытаться подгонять пациентов из-за нашей собственной озабоченности значит перечеркивать уже сделанную работу и предавать их интересы.

Если путем невмешательства создать эту возможность, то в какой-то момент большинство пациентов обнаруживают всплеск интенциональности. Пациенты, достигшие концентрированного мира и внутреннего спокойствия, ранее никогда им не известного, часто сообщают об этом обновлении. Как только это состояние достигнуто, психотерапевту важно сохранять твердость, но не вмешиваться до тех пор, пока пациент не будет готов двигаться дальше.

## Путешествие психотерапевта

Мои странствия в поисках понимания «чего-то большего» в человеческом существе никогда не были чисто абстрактными и академическими. Мощная мотивация возникла у меня еще в подростковом возрасте, в период сильнейшей тревоги, связанной с неумолимым фактом собственной смертности. Позже, когда я закончил школу, эти чувства вновь возникли уже в связи

с атомной бомбой и ужасающей возможностью разрушения мира. В то время я нашел поддержку и успокоение в Епископальной Церкви и новой вере в Бога (я вырос, не получив никакого последовательного религиозного воспитания).

Шло время, тревога перестала быть столь острой, догматы церкви уже не казались такими прочными, а моя потребность в них была уже не так сильна, и я перешел на позиции удобного, самодовольного агностицизма.

(Это напоминает мне мою любимую надпись с одной наклейки: «Моя карма побьет твою догму».)

Я благодарен за поддержку, которую я получил, когда так сильно в ней нуждался, но я не могу больше находить ее в традиционной церкви, с ее многочисленными, не близкими мне заботами о зданиях, иерархии, внутренней политике, с поисками финансовой поддержки и многим другим.

Для меня «Бог» — одно из многих имен очевидной реальности, но эта реальность сильно отличается от Бога традиционных церквей. Бог — это способ передать ту же необъятность, что определяют словами «Все», «Изначальный Смысл», «Основа бытия» и многими другими. Наверное, лучше всего признать древний обычай, согласно которому никто не может знать (или произносить) имя Бога. Это так вовсе не потому, что имя ужасно или делать это запрещено, а потому, что втиснуть бесконечность в слово так же невозможно, как и наклеить ярлычок на межзвездное пространство.

Очевидной реальностью является сам по себе поразительный факт бытия во всех его аспектах, от субмикроскопического до необъятности межгалактического пространства. И столь же поразительно, что мы осознаем эту необъятность. Очевидно также и то, что мы не являемся вершиной всего этого чуда. Мы не можем вместить в себя (понять) то, что вмещает в себя (окутывает) нас. Мы даже не можем начать хоть как-нибудь понимать самих себя. Смешное бахвальство заставляет нас объявлять, что мы можем достичь и достигнем конечного знания или что мы знаем больше, чем любое существо во Вселенной<sup>1</sup>.

Итак, мое личное путешествие заставило меня посмотреть на то, как я говорю о том, что за пределами моего понимания, как я размышляю о том, что так очевидно воздействует на меня и мою работу, как я определяю тайну,

---

<sup>1</sup> В любую тенденцию хвастать человеческими знаниями или силой можно внести существенные поправки, если внимательно прочесть *Morrison's Powers of Ten*, которая описывает наши знания, от внешних пределов Вселенной до мельчайших известных нам частиц. Эта работа одновременно воодушевляет и вызывает смирение. — *Примеч. авт.*

которая лежит в сердце каждого из известных мне людей, каждого пациента, с которым я работал, и в моем сердце тоже. Для определения всего этого, мне кажется, подходит слово «дух».

В главе 10 я описывал, как это понятие освещает последующие аспекты работы с сопротивлением. Подтверждением законного места духа в жизни человека является это тонкое, но принципиально важное положение: до последнего времени американская психология, за несколькими исключениями, трактовала личность как объект, как реагирующий предмет.

Напротив, центральное значение для всего того, что я представляю здесь, в этой книге, имеет концепция, предполагающая, что человек изначально обладает активностью и ответственностью, что то, что он делает, не может быть до конца объяснено с точки зрения предшествующих «причин» (примером родителей, обусловливанием, травмой, факторами среды и т. д.). Я не сомневаюсь, что множество этих влияний может воздействовать на осознание человека — как осознанно, так и неосознанно. Было бы глупо отрицать столь очевидное. Но столь же очевидно (и отрицать это так же глупо), что эти воздействия — это еще не все.

Другими словами, я настаиваю на том, что действие (открытое или скрытое, внешнее или внутреннее) производит именно личность, а не какие-то внешние «причины». Воодушевленность — это сила нашего бытия истинных субъектов и именно она толкает нас вперед, в жизнь. Наша воодушевленность выражается в том, что мы обладаем ориентацией, направленностью.

Воодушевленность — понятие более широкое, чем интенциональность, оно вбирает в себя этот важный аспект нашего бытия. Конечно же, воодушевленность нельзя увидеть. Ее узнают только по ее эффекту, как ветер — по колыханию травы и деревьев. Но как гнущиеся деревья — не то же самое, что буря, что пригибает их к земле, так и действия в нашей жизни — не то же самое, что воодушевленность, которая их мотивировала. Интенциональность — это такой аспект воодушевленности, который выражается в определенных намерениях и целях, которым мы следуем.

Все люди и, наверное, большинство животных обладают душой, хоть в какой-то мере. Есть люди, о душе которых мы узнаем только по ее отсутствию, и очень точно называем таких людей «бездушными» — дух покинул их. Говоря о других, мы используем выражения типа «одухотворенный» или человек «высокой души». Каким бы множеством значений ни обладали эти слова, без сомнения, они передают некоторый смысл, который разделяют все.

Большинство психотерапевтов, которые годами занимаются глубинными исследованиями вместе со своими партнерами, знакомы с этой невидимой, но принципиально важной составляющей человеческого существа, и знают, что

этому не учатся в институте и понять это можно только в общении с более опытными супервизорами.

Методы, описанные в этой книге, не достигают уровня духа. (Необходимо напомнить, что на рис. 2.1 описывается уровень присутствия, и конечный уровень вынужденно представлен на нем только точкой в центре диаграммы.) Я уверен, что эти методы на самом деле помогают некоторым из наших пациентов преодолеть препятствия, которые сковывают их собственную воодушевленность. Это замечательно, и я доволен.

Раздел VI

# **Психотерапевт как художник**

## ГЛАВА 13

# ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПСИХОТЕРАПЕВТА<sup>1</sup>

Обязательства — принципиально важный атрибут зрелого психотерапевта — хотя бы потому, что это внутренне присуще аутентичному бытию личности. Понимание природы конструктивного обязательства обеспечивает психотерапевта точкой зрения, которая позволяет рассматривать вопросы роли, ответственности и этики. Они же возлагают на психотерапевта серьезные обязанности, которые необходимо признать и сделать действительно своими (интернализовать).

Эта глава определяет обязательства в экзистенциальных терминах. Читатели, предпочитающие другие направления, естественно, вольны делать свои собственные интерпретации, но осмыслить затронутые здесь вопросы необходимо всем психотерапевтам. Эти вопросы впервые поднимаются в разделе, посвященном положению концепции обязательств в ряду других конструктов, таких как аутентичность, вина и наша экзистенциальная ситуация.

Затем мы обратимся к вопросу клинической важности обязательств психотерапевта, описав как конструктивные, так и антитерапевтические аспекты пяти атрибутов взятия на себя обязательств. В данном случае специально сохраняется формулировка **взять на себя обязательства**, а не **быть обязанным кому-то**, чтобы подчеркнуть, что основная ответственность лежит на психотерапевте.

Существуют пять атрибутов бытия с обязательствами: а) взять на себя обязательства относительно своей роли психотерапевта; б) взять на себя обязательства в отношении бытия пациента; в) взять на себя обязательства в отношении «семьи» пациента (термин «семья» используется в очень специфическом значении); г) взять на себя обязательства в отношении общества, к которому принадлежат и пациент, и психотерапевт; д) взять на себя обязательства в отношении тайны, которая окутывает всех нас.

---

<sup>1</sup> Эта глава взята из работы Bugental, 1967a. — Примеч. авт.



Какие же обязательства стоит принимать на себя психотерапевту? Должны ли эти обязательства перед пациентом соответствовать культурным ценностям, принятым в той среде, где живут пациент и психотерапевт, или психотерапевту стоит руководствоваться только своими собственными стандартами? Это важные, но слишком общие вопросы. В этой главе предложены рамки, позволяющие над ними размышлять, и мое собственное представление об идеальных обязательствах для меня как для психотерапевта.

## Природа «обязательств»<sup>1</sup>

Работать с такими понятиями, как «обязательства», очень трудно, так как у них есть тенденция изолироваться от других идей и живого опыта. Невозможно представить себе понятия более противоречивого, так как сама суть обязательств предполагает тесную связь ценностей и способа бытия, причем основанную непосредственно на жизни. Помня об этой опасности, я начну с простой концептуальной схемы обязательств, а затем покажу, как она используется в ежедневной практике в кабинете психотерапевта.

### Аутентичность и обязательства

С точки зрения экзистенциального подхода хорошая жизнь — это аутентичная жизнь<sup>2</sup>, жизнь, в которой мы находимся в такой полной гармонии с базовыми условиями бытия человека, какую только можем создать. Отсутствие аутентичности — это болезнь, это жизнь в искаженном отношении к нашему истинному бытию. Психотерапия — это средство, с помощью которого человек может попытаться достичь согласия с данностями человеческого бытия или восстановить его.

Обязательства принципиально важны для аутентичности. Возвращаясь к описанию «данностей» человеческого бытия в предыдущей главе (см. табл. 12.3), мы видим, что одна из них состоит в том, что мы обладаем способностью действовать или не действовать. Это ставит нас перед необходимостью брать на себя ответственность за то, чтобы что-либо делать или не делать. Аутентичное принятие ответственности принимает форму обязательств.

---

<sup>1</sup> «Обязательства» — примерный перевод слова *commitments* — приверженность, вверенность. — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> См. Bugental, 1981. — *Примеч. авт.*

Противоположная реакция уклонения от ответственности представляет собой обвинение.

Иными словами, обязательство — это отношение, эмоциональный вклад и готовность отвечать, реализуя свои ценности. В терминах последовательности интенциональности обязательство требует волевого намерения, которое часто переходит в предварительное действие и, когда в этом есть нужда, в актуализацию (которая, само собой, запускает взаимодействие, расходящееся, как круги по воде).

Сказать, что я беру на себя обязательство ставить благополучие пациента выше всех прочих соображений, легко. Сложнее принять на себя это обязательство в следующих случаях: когда я должен решать, встречаться ли мне с клиентом в кризисном состоянии, несмотря на то что это нарушает мою домашнюю жизнь; когда я должен выбирать, откликнуться ли мне на просьбы другого пациента о специальном лечении, или прорабатывать истерики, которые последуют за моим отказом; когда я должен настаивать на том, что частое отсутствие третьего пациента на сессиях антитерапевтично и неприемлемо, несмотря на самые «великолепные» оправдания.

Суть в том, что истинное обязательство — это не абстракция. Это почти ежедневное решение вопроса о том, во что я верю и что ценю, а также о том, смогу ли я и дальше придерживаться своих убеждений и ценностей.

## **Обязательства и ответственность**

Обязательства — это мужественный ответ на экзистенциальную тревогу, возникающую, когда наше бытие сталкивается с ответственностью за то, что мы делаем и за то, чего мы не делаем в жизни. Это намерение и дальше оставаться автором своих свершений и встречаться со всем тем, что следует из этой позиции; таким образом, обязательства противоречат отступлению перед страхом обвинения. Обязательства особенно важны, когда мы воспринимаем работу психотерапевта как такой вид делания и неделания, который мы сами контролируем и который предъявляет к нам высокие требования, занимаясь которым мы часто чувствуем тяжкий груз ответственности и в котором мы нередко должны собрать воедино все свое мужество, чтобы встретиться с тем, что необходимо выяснить во время сессии.

Даже эти слова слишком абстрактны, но психотерапевты, работающие интенсивно и глубоко, знают, что это гораздо больше, чем слова. Эти холодные слова в реальности означают, что все внутри у тебя сжимается, мысли несутся вскачь, ты весь обратился в интуицию. Когда отчаявшийся человек

думает о суициде, когда сопротивляющийся пациент угрожает насилием, когда женщина решает, что ее многолетний брак рухнул, когда мужчина готов разрушить свою карьеру или когда кто-то ощутимо приближается к психозу — вот тогда слова *мужество*, *страх* и *обязательства* перестают быть только словами, но становятся совершенно конкретными переживаниями.

Мы знаем, как ограничена наша способность осознавать последствия того, что мы делаем и не делаем, как неполны наши оценки всего того, что может быть вовлечено в любой наш выбор. И все же мы должны выбирать, мы не можем избежать действия, потому что даже бездействовать значит совершать действие — выбор. Более того, если мы это осознаем, то знаем и то, что эти действия и бездействие могут иметь сейчас и далее последствия, которых мы не желаем, последствия, которые мы обязательно предотвратили бы, если бы могли их предвидеть. То, что было нами сделано, и то, что осталось несделанным, может ранить и нас самих и других людей. Мы всегда несем некоторый груз *вины*. Это резкое, но точное слово. Но, говоря об этом, необходимо прояснить природу самой *вины* в том значении этого термина, в котором я его использую.

### Обвинение и вина<sup>1</sup>

Эти два слова часто используются как синонимы, но поступать так значит вносить путаницу в мысли. Я предлагаю теоретически обоснованный и клинически выверенный способ различения *обвинения* и *вины*. Основное различие между «виной» и «обвинением» состоит в том, что *вина* относится к эмоционально окрашенному осознанию ответственности за свои действия или бездействие, тогда как *обвинение* рассматривается как качество, присущее моему бытию. «Я виновата в том, что поторопилась и нарушила тщательно выстроенный план Джона», но «Я обвиняю себя в том, что я — эгоистка». Такое использование понятия «вина» связано с идеей «экзистенциальной» или «онтологической» вины, но не идентично ей. Эта вина присуща самому нашему бытию и возникает потому, что мы не реализуем свой потенциал, действуем, не сообразуясь с нашими ценностями и намерениями, и не ценим своих близких за то, что они существуют.

Принятие на себя вины за то, что мы сделали и о чем сожалеем, не является деструктивным, а, наоборот, освобождает. Оно переносит наше внимание с прошлого на настоящее и будущее, так как мы решаем, как искупить вину

---

<sup>1</sup> См. у Ялома (Yalom, 1980, p. 276–286) прекрасное обсуждение вопросов вины и ответственности. — *Примеч. авт.*

и как предотвратить повторение таких событий. Правда, бывает тяжело признать вину, когда мы лицом к лицу встречаемся с тем, что сделали. Возьмем такой пример.

Синди, сама психотерапевт, обратилась ко мне за консультацией, так как она постоянно возвращалась к своим чувствам по поводу своего пациента, который покончил с собой во время психотерапии. Ее рассказ об этой трагедии содержал множество мучительных повторений. Она рыдала и с горечью признавалась в том, что позволила себе невнимательно отнестись к скрытой угрозе своего пациента. Не осознавая этого, она пришла ко мне, чтобы я осудил ее и наказал.

Здесь не место для описания борьбы, которая происходила во время курса психотерапии с Синди, тех пугающих моментов, когда она решала покончить с собой (в качестве заслуженного наказания), или того, как, в конце концов, было проработано ее горькое бремя. Для наших целей в данном случае важно то, что она осознала, что была настолько занята самообвинением, что очень скоро оказалась обездвиженной. Как только она смогла принять свою вину и сократить обвинения, она обнаружила, что может быть более внимательной к своим теперешним пациентам, может посвящать некоторое время центру по предотвращению суицидов (в качестве искупления) и, в конечном счете, может простить себя и проявлять больше заботы и внимания к тем, кто обращается к ней за помощью.

Когда груз ответственности кажется слишком тяжелым, человек начинает бояться. Этот страх может принимать разные формы, но его наиболее часто встречающийся признак — погруженность в обвинения. Это могут быть прямые обвинения: «Я такой из-за родителей». Они могут быть более тонкими: «Я не могу исправить то, что сделал; обстоятельства сильнее меня». Они могут быть еще более замаскированными: «Я сказал это импульсивно» или «Я не верю в ложь, поэтому я скажу вам, как я это чувствую». (Последнее высказывание кому-то может показаться совсем не имеющим отношения к обвинению, но анализ этого высказывания показывает, что ответственность за сказанное или сделанное в данном случае проецируется вовне.)

Естественно, что сказанное совсем не означает ситуацию «или-или». Мы постоянно выражаем и страх, и мужество, временами обвиняем, временами берем обязательства перед другими.

## Клинические параметры обязательств психотерапевта

Теперь, уже имея общие очертания концепции обязательств, я объясню, как я вижу это понятие и его значимость как для самого психотерапевта, так и для его взаимодействия с пациентом. Начнем с краткого описания двух форм использования самого этого слова — переходной и непереходной.

### Обязывать и обязываться<sup>1</sup>

Существительное от глагола «обязывать» — *обязательство* — заставляет нас сделать неверное предположение о том, что существует некое действие, которое может быть выполнено раз и навсегда. На самом деле гораздо точнее будет сказать: «Встречаясь с пациентом, я вновь и вновь беру на себя обязательства (обязываю себя)». Другими словами, брать на себя обязательства (обязывать себя) значит быть в постоянном процессе, который должен все время возобновляться.

Есть и еще одно значение: говоря языком грамматики, понятие «обязательства» может быть использовано в переходной и непереходной формах. Для психотерапевта последнее удобнее. Что-то или кто-то не *обязывают* меня; скорее, я *обязываю* себя (беру на себя обязательства) перед пациентом. В таком использовании слово *обязываться* по смыслу ближе к «решаться», чем к «облекать полномочиями», т. е. относится к принятому человеком субъективному решению.

Мы, те, кто трудится в сфере душевного здоровья, знакомы со словом «обязательство» в другом контексте, где оно имеет совершенно другое значение. Когда мы говорим, что пациент был «передан под поручительство (обязательство) клиники», то имеем в виду, что для пациента было что-то сделано, произошло событие, участником которого он стал (может быть, и не по своей воле). Его отношение к клинике — это отношение объекта к субъекту. Мы можем сделать вывод, что клиника взяла на себя его обязательства, по-

---

<sup>1</sup> В заголовке *Committed Being and Being Committed* есть игра слов *Being Committed* — можно перевести как «Быть преданным» и «Быть переданным в психушку». Вообще весь этот параграф построен на игре слов и манипуляции правилами английской грамматики. — *Примеч. пер.*

тому что он не может сам взять на себя обязательства по отношению к своей собственной жизни.

Когда мы используем слово «обязывать» (переходную форму глагола), мы, в основном, имеем в виду эту самую потерю субъектности, этот самый перенос центра ответственности с того, кто обязывается, на предмет обязательства. Так, быть обязательным либералом или консерватором в политическом смысле часто означает, что решение об обязательствах принимает не сам человек, а лидер партии или даже само ее название. Психотерапевт, приверженный какой-либо точке зрения (взявший на себя обязательство ей следовать), например юнгианскому анализу, психоанализу, экзистенциально-гуманистической психотерапии или какому-то подходу — личностно-центрированному, психологии объективных отношений — легко может оказаться в аналогичном положении.

### Обязательства психотерапевта

Я хочу описать пять аспектов обязательств. Каждое описание состоит из двух частей: описание аутентичной и терапевтической формы обязательств и формы, которая, будучи внешне очень схожа с первой, на самом деле анти-терапевтична и не аутентична. Описание дано от первого лица — как мой идеал, а не как достижение, на которое я могу претендовать.

*Во-первых, я стараюсь брать на себя обязательства за мое собственное бытие во время встречи с пациентом.*

Встречаясь с пациентом, я намерен быть человеком, обладающим своими правами, имеющим свое собственное бытие. Я намерен быть доступным для его реакций и чувств, быть внутренне созвучным ему и быть готовым противопоставить ему свое собственное восприятие, если это в данный момент приемлемо. Брать обязательства во время встречи значит, используя все свои способности, быть полностью присутствующим, рискуя собой и своими чувствами.

Я не буду брать на себя такие обязательства за свое бытие с клиентом, если я придерживаюсь так называемой психотерапевтической отстраненности, если я отрицаю собственную вовлеченность или если я претворяю в жизнь легенду о том, что все, что видит во мне пациент, есть перенос.

Противоположная, не аутентичная версия этого первого атрибута обязательств психотерапевта, которую невольно принимают многие начинающие

психотерапевты, состоит в следующем. Если, будучи с пациентом, я *обязан* быть хорошим психотерапевтом, целителем, экспертом или экзистенциалистом, тогда я не беру на себя обязательства перед собственным бытием во время встречи с клиентом. Как показывает слово «обязан», это пример использования понятия обязательств в переходной форме. Обязанность быть хорошим психотерапевтом может привести к возникновению у меня образа того, что, я считаю, представляет из себя хороший психотерапевт, и того, что ему следует делать. Но если я буду сосредоточен на таком образе, мне не удастся взять на себя обязательство перед моим бытием.

Обязательство быть аутентичным во время встречи с пациентом не означает лицензии на самораскрытие, на поблажки себе и другие предположительно спонтанные действия. В 1960-е многих психотерапевтов убедили в том, что единственное, что от них требуется, это быть «естественными» и «искренними», и пациенты как-то вылечатся от этого. Это привело к хаотичной ситуации, которая, несомненно, помогая одним, разбивала в прах надежды других, а третьим наносила реальный вред. Я совершенно не склонен к такой психотерапевтической анархии. Брать на себя обязательства во время встречи с пациентом значит осознавать, что происходит, подготовиться к встрече, быть ответственным и четко различать, как я использую свои собственные силы.

### *Эпизод 13.1*

#### ***Клиент — Терри Блэк, психотерапевт — Джил Босвик***

(Терри — пациент, который плохо себя контролирует, в прошлом он вел себя деструктивно. С психотерапевтом он наладил самые хорошие отношения, на которые только способен в данный момент своей жизни. Но все же они неустойчивы, и он чувствует необходимость в их частой проверке. Во время сессий он ведет себя тремя способами: благодарно и зависимо, безразлично и отстраненно, гневно и требовательно. Сегодня он находится в третьем состоянии: ведет себя сердито и вызывающе. На первый взгляд, все крутится вокруг отказа психотерапевта позволить ему и дальше откладывать оплату сеансов.)

К-1. Вот ты сидишь тут, изображаешь из себя Господа Всемогущего и никогда ничего не скажешь, чтобы помочь мне. Тебе просто нужны мои деньги и нравится то, что со мной происходит. Ведь так?

П-1. Нет.

К-2. Что значит твое «нет»? Не пытайся водить меня за нос. Я уже понял твое надувательство и готов пойти даже дальше. Я собираюсь каждый день приходить в твою приемную и всем рассказывать, какую грязную игру ты затеяла.

П-2. Ты так сильно стараешься достать меня, правда?

- К-3. Черт, я не могу тебя достать. Никто не смог бы. Но зато я могу достать тех, кто к тебе приходит.
- П-3. Ты так занят своими нападками, что даже не догадываешься, достал меня или нет.
- К-4. Ну и как?
- П-4. Конечно, достал.
- К-5. Как? Расскажи мне, как я тебя достал.
- П-5. Когда ты начинаешь обстрел, я чувствую твой гнев и отчаяние. Они ранят меня, но не убивают.
- К-6. Здорово! Мне приятно знать, что я могу тебя ранить.
- П-6. Тебе очень хочется, чтобы я что-то чувствовала к тебе.
- К-7. Точно! А когда я начну рассказывать про тебя всем в приемной, тебе будет еще больнее, правда?
- П-7. Терри, я хочу, чтобы ты услышал меня сейчас и услышал как следует. Ты можешь использовать свое время здесь, чтобы говорить мне все, что тебе нужно, и мы будем работать с этим, что бы это ни было. Мне это может быть неприятно, но я с этим справлюсь для того, что бы мы могли делать то, что нужно сделать...
- К-8. Ну, да, да, но когда я...
- П-8 (*перебивая, очень твердо*). погоди, Терри, я не закончила, и тебе лучше послушать дальше. Я не потерплю, чтобы ты беспокоил других людей, которые сюда приходят. Повторяю, я не потерплю этого и прикажу арестовать тебя, как только возникнет даже намек на то, что ты собираешься делать нечто подобное. Усвой это, Терри, пойми это совершенно буквально: здесь твое время и место, и ты можешь вести себя тут как пожелаешь. Как только ты закрываешь за собой дверь, ты оставляешь здесь свои привилегии, и я сделаю все, что потребуется, чтобы защитить других людей, которые приходят сюда работать над своей жизнью, и защитить свои собственные права.

Эпизод 13.1 представляет экстремальный случай отстаивания психотерапевтом своей позиции, выполнения ею своих обязательств перед собственным бытием. Все это может показаться провокацией, но с таким пациентом чрезвычайно важно ясно и недвусмысленно высказывать то, что считаешь нужным. Если допустить колебания, то может получиться еще более провокационно. Терри необходим пример кого-то, кто сконцентрирован на своей жизни (взял на себя обязательства за нее). Более того, психотерапевт должна быть готова пойти еще дальше, если пациент не принимает установленных ею границ.

Первая форма обязательств важна еще и в тех случаях, когда чрезвычайно навязчивый пациент пытается вторгнуться в частную жизнь психотерапевта



(звонит ему домой очень поздно или подолгу разговаривает, без приглашения приходит к нему домой и т. д.). Конечно, случается необходимость того, чтобы клиент мог обратиться к нам в любое время, но, как правило, это рабочее время или звонок по телефону. Если пациент не находится в кризисе, но чувствует необходимость проверить границы дозволенного, то сам факт того, что психотерапевт имеет эти границы и способен спокойно указывать на них и отстаивать их, может убедить пациента в существовании границ и помочь ему лучше научиться себя контролировать.

Если взглянуть на вопрос с другой стороны, то можно видеть, что есть случаи, когда обязательства психотерапевта перед собственной жизнью вступают в противоречие с законными нуждами пациента. Такими примерами являются болезнь психотерапевта, изменения в его карьере, домашние неурядицы, отпуск и выходные. Если у человека нормальная практика (от 20 до 30 часов в неделю), то постоянно случаются моменты, когда его отсутствие в офисе может иметь нежелательные последствия для одного или нескольких пациентов. Печально, но факт, что первый долг психотерапевта в таких ситуациях — сделать все, что необходимо для сохранения собственного благополучия. Ошибочно считать, что если в работу психотерапевта будет вторгаться понятное негодование пациентов по этому поводу, это сделает его менее способным адекватно обслуживать всех своих пациентов. Из того, что я про это говорил, должно быть ясно, что я ни в коем случае не предлагаю оправдывать тупое пренебрежение нуждами пациентов. Более того, делая выбор, который может неблагоприятно воздействовать на какого-либо пациента, психотерапевт должен принять на себя истинную вину и найти приемлемую форму искупления.

*Во-вторых, я беру на себя обязательства перед собственным бытием, будучи ответственным за стремление моих пациентов стать более аутентичными.*

Теперь мы рассматриваем вопрос с точки зрения пациента. Второй атрибут в этом смысле является дополнением первого. Часто пациент старается увлечь меня на неаутентичный путь, например старается заставить меня удовлетворить его потребности в одобрении, в уверенности, в любви, в наказании. Мои обязательства направляют мое внимание на личность, которая стоит за всеми этими стараниями, и помогает мне настойчиво искать глубинный центр пациента. Когда я тверже всего придерживаюсь этих обязательств, — а это бывает очень по-разному, — создается устойчивая позиция, которую мой пациент имплицитно использует как ориентир. В реальной сессии это может принять форму послышного анализа сопротивления (см. главу 10)

или незатейливой стойкой конфронтации типа «В том, что вы говорите, я не могу найти *вас*».

Противоположный, антитерапевтический аспект *обязанности* возникает, когда я стараюсь улучшить внутренние достоинства пациента, сделать его более положительным или увеличить его потенциал. Часто это отношение кажется таким желательным, таким гуманным, что ему очень легко поддаться. Особенно если пациента трудно полюбить сразу и мы способны убедить себя в том, что это — необработанный алмаз. Когда это происходит, мы часто подавляем раздражение и гнев, стараясь не встречаться в действительности с пациентом, который сидит перед нами, сосредоточиваясь на приписанных ему нами же достоинствах или потенциале.

Опасность соскальзывания в неаутентичные отношения с пациентом подстерегает психотерапевтов, действующих из самых лучших побуждений, еще на одном пути. Принятие психотерапевтом родительской или покровительственной позиции превращает психотерапевта в средоточие надежд пациентов, их веры и понятий о благе. Эта позиция кажется такой искренней и заботливой, что психотерапевту часто бывает очень трудно осознать ее. Если это продолжается достаточно долго, то усиливается зависимость пациента, которую, в конце концов, может понадобиться разрушить и которая при этом может унести с собой все психотерапевтические достижения.

Само собой, бывают моменты, когда вера психотерапевта в скрытый потенциал пациента является ценным ресурсом работы (см. обсуждение «видения психотерапевта» в главе 11). Такие моменты нужно тщательно отслеживать и предпринимать определенные шаги для того, чтобы призвать пациента самому взять на себя ответственность за веру в себя, как только появится реальная возможность для этого.

### *Эпизод 13.2*

***Клиент — Гил Стратфорд, психотерапевт — Джин Уайт***

К-11. На этой неделе все было как всегда: все шло не так, и я никак не мог собраться.

П-11. Похоже, тебе это все знакомо, правда?

К-12. Ну конечно. Я совсем потерял мужество (*вздыхает*).

П-12. Ты прямо сейчас чувствуешь себя подавленно.

К-13. Да, да, конечно. Я думаю, что, если бы ты в меня не верила, я бы уже сдался.

П-13. Ты хочешь, чтобы я была твоей единственной надеждой?

К-14. Ну, ты же знаешь. Сейчас я не могу найти в себе ничего позитивного. Поэтому я так сильно нуждаюсь в тебе.

- П-14. Звучит так, будто тебе легче жить, не имея никакой надежды, кроме меня, чем рискнуть найти надежду в себе самом.
- К-15 (*протестующим тоном*). Я тебе уже сказал. Сейчас мне плохо. Мне не найти в себе никакой надежды.
- П-15. Это я слышу, но не слышу, чтобы ты действительно пытался найти какое-нибудь собственное чувство к себе самому. Я готова быть рядом с тобой в это тяжелое время, но я не могу все делать за тебя.
- К-16. Ты говоришь, что тоже потеряла всякую надежду на меня?
- П-16. Ты вывернул наизнанку то, что я сказала. Я думаю, что тебе очень тяжело рискнуть и вместе со мной надеяться на то, что ты выберешься из этого ощущения собственной ничтожности.
- К-17 (*неохотно*). Дд-а. Может быть.
- П-17. Не похоже, чтобы ты взял на себя значительную часть этого груза.

Это еще только начало, но это важное начало.

*В-третьих, я стараюсь взять на себя обязательство выполнить свой внутренний долг по отношению к «семье» пациента.*

В данном случае, «семья» — это все те люди, которые составляют значительную часть жизни пациента. Как правило, сюда включаются некоторые, но не все, члены его родительской семьи, супружеской семьи, а также некоторые другие люди. Это те, кто значительно воздействует на пациента, и те, кто, в свою очередь, испытывают сильное воздействие с его стороны.

Суть здесь в том, что пациент не отделяется от других, его нужно постоянно рассматривать в живой связи взаимоотношений. И пациенту и психотерапевту очень легко забыть об этом ради их работы и благополучия самого пациента — и не упоминать об ущербе, который наносится другим членам этой «семьи».

Тонким попыткам наших пациентов соблазнить нас на то, чтобы объединиться с ними против окружающего мира, нужно противопоставить осознание бытия других людей и уважение к ним. Естественно, пациент представляет нам свой взгляд на людей и события, и психотерапевт, желая показать пациенту, что понимает и поддерживает его, может некритично воспринять его позицию. Позже вопросы относительно этой позиции или демонстрация других взглядов на нее могут быть восприняты как предательство. Моя собственная деятельность в качестве психотерапевта, так же как и супервизорство, ясно показывают, что исполненные самых лучших намерений новички часто попадают в эту ловушку.

Отсутствие аутентичности проявляется в неявном обучении пациента безответственной, обвиняющей позиции в отношении других людей и мира в целом. Мы не можем помочь пациенту достичь искреннего и аутентичного самоуважения, если нам безразличны жизнь и потребности людей, входящих в жизненное пространство пациента.

Когда я с кем-то долго работаю, то время от времени напоминаю себе о необходимости принимать во внимание тот эффект, который оказывают наши усилия на жизнь других людей, окружающих пациента. Часто такие соображения возникают спонтанно, когда пациент описывает свое взаимодействие с этими людьми. Иногда, когда мне кажется, что супруг пациента сильно напуган происходящими изменениями и эмоциональными всплесками, я начинаю искать возможность предложить пациенту пригласить супруга на сессию, где мы могли бы показать ему перспективы работы или оказать ему или ей поддержку. Это всегда бывают совместные сессии (я не встречаюсь с ними отдельно, за исключением разве что чрезвычайных обстоятельств), и я стараюсь, чтобы пациент взял на себя основную часть ответственности за информирование своего супруга<sup>1</sup>.

Не аутентичная интерпретация этого третьего аспекта обязательств психотерапевта выявляется, когда психотерапевт становится — часто не очень осознанно — обязанным поддерживать определенные отношения в жизни пациента. Чтобы этого не случилось, необходимо совершенно свободно анализировать все его отношения, причем оценивать их реалистично, а не для того, чтобы слепо потворствовать его «я». Возможно, ему необходимо разрушить некоторые из этих отношений, в этом случае обязательства психотерапевта требуют позаботиться о том, чтобы при этом учитывали чувства других людей.

Я вовсе не подписываюсь под старым наблюдением «Один анализ — один развод». Несомненно, некоторые браки не могут выжить при ярком свете реальной конфронтации с фактом наличия неблагополучия, но я признаюсь, что доволен тем, что мои пациенты, занимающиеся долговременной психотерапией, чаще улучшают свои близкие отношения, а не разрушают их.

---

<sup>1</sup> Я дважды предлагал провести «супружеские группы» для мужей и жен пациентов интенсивной психотерапии. Они планировались как обучающие группы и группы поддержки, а не как психотерапевтические. В обоих случаях собирались очень маленькие, по сравнению с количеством предполагаемых участников, группы. Я выяснил, что многие боялись, что группа является своего рода хитростью, направленной на то, чтобы заставить их что-то изменить или даже отправить на психотерапию их самих! — *Примеч. авт.*

С этим третьим атрибутом аутентичных обязательств связан деликатный вопрос. Должны ли взрослые дети, которые причисляют себя к гомосексуалистам, «признаваться» в этом своим родителям? Должен ли человек, состоящий в браке, рассказывать об измене? Нужно ли рассказывать детям всю правду о конфликтах родителей? У меня нет общего ответа на эти вопросы: люди, которых это касается, сами должны принять решение об этом и о возможности для себя — если они решатся сделать это — нанести или принять очень болезненный удар как следствие своего решения.

Напротив, когда я узнаю, что человек сексуально домогается ребенка или беспомощного старика, а также что он причиняет им физический вред, я, не колеблясь, занимаю четкую позицию. Не слишком обращая внимание на растущее количество законодательных актов (разумеется, я поступал так и до того, как они вступили в силу), я категорически настаиваю на прекращении этих действий, стараясь убедиться, что с этим покончено, если я в этом не уверен, то я обращаюсь к юридическому принуждению.

Эта тема затрагивает вопрос об этике и обязательствах: разумеется, я поддерживаю требование закона сообщать обо всех подобных случаях, но при этом я считаю эти требования близорукими и, скорее, углубляющими проблему, которую они стремятся разрешить. Требовать сообщать о тех, у кого в прошлом были случаи плохого обращения с другими людьми или сексуальных домогательств, но кто теперь обратился за помощью, чтобы не допустить их повторения, — значит снижать вероятность того, что эти люди вновь обратятся за помощью. Такие люди будут стараться справиться с собой с помощью «силы воли» — что, очень вероятно, они делали и раньше — вместо того чтобы искать профессиональной помощи, а этот путь часто оказывается бесполезным. В таких случаях мои обязательства состоят в том, что, если кто-то в подобной ситуации обращается ко мне за помощью и я убежден в его или ее серьезных намерениях преодолеть это, я рискую игнорировать требования закона. Однако я принимаю на себя ответственность и за то, чтобы держать отчет перед соответствующими органами, если наши усилия окажутся тщетными.

*В-четвертых, я стараюсь взять на себя обязательства перед обществом, в котором мы оба — и я, и пациент — существуем.*

Чтобы пояснить этот четвертый аспект обязательств, я одновременно рассмотрю аргументы «за» и «против». Эрих Фромм<sup>1</sup> писал о потребности человека «иметь корни» — то, что я часто недооценивал в своей психо-

---

<sup>1</sup> См. Fromm, 1959. — *Примеч. авт.*

терапевтической работе, и я полагаю, что другие психотерапевты тоже имеют такую тенденцию. Наша личностная идентичность имеет истоки в обществе, и наша жизнь проходит в социальном контексте, так же необходимо, как воздух, которым мы дышим. Взять на себя обязательства перед обществом не означает обязательств перед обычаями, нравами, организациями или государственным строем или даже перед определенной культурой. Обычаи, нравы, правительства, организации и культура — это обстановка, принятая в данном обществе, но тот основополагающий факт, что и я, и мой пациент суть социальные существа, не зависит от формы этой обстановки.

Эти обязательства означают, что я не могу поддаться собственному импульсивному желанию и всегдашней готовности множества интеллектуально развитых пациентов объяснять все наши дистрессы, фрустрации и разочарования «болезнями общества», в котором мы живем. Конечно же, многое в нашей культуре порождает патологию, как и в любой другой, насколько мне известно. Но это касается только терминов, в которых мы формулируем задачу, это не избавляет нас от ответственности. Повальная социальная апатия интеллектуалов не является необходимым результатом болезней общества. Скорее это невротическое бегство от экзистенциальной конфронтации. Мой пациент и я сам в определенном смысле несем личную ответственность за то, что в нашем обществе неправильно. Нам необходимо видеть и принимать этот факт, а не отказываться от него, отказываясь тем самым от собственного бытия в процессе.

Понять этот вопрос правильно достаточно трудно, так что, возможно, следующие заключения окажутся полезными. Слишком широко, к сожалению, распространенное современное кредо «Я не хочу, чтобы меня во что-то втягивали» — это антитеза тому, что я утверждаю. Мы и так все втянуты, втянуты полностью и на всю жизнь. Если мой пациент и я успешны в нашей совместной работе, то мы обретаем обновленное осознание своей вовлеченности и своих обязательств. Я хотел бы, чтобы каждый пациент, прошедший у меня полный курс психотерапии, стал бы агентом социального изменения, причем не с позиции стороннего наблюдателя, отвергающего общество, а наоборот в себя общество и участвуя в его изменении<sup>1</sup>.

*В-пятых, я стремлюсь взять на себя обязательства в отношениях с моим пациентом в связи со всем Человечеством и Тайной, в которой мы живем.*

---

<sup>1</sup> См. Bugental, 1968a — обсуждение роли пациента психотерапии как агента социальных изменений. — *Примеч. авт.*

Я написал «Человечество» с заглавной буквы, но мог бы точно так же написать «Бог» или «Абсолют». Наверное, точнее всего было бы сказать: «Тайна, в которой мы все живем». Я не вполне уверен, что знаю, какой смысл вкладываю во все эти слова. Они представляются разными путями выражения того, чего я действительно не знаю, но что иногда важно попытаться выразить. Естественно, я не имею в виду обязательств перед богами большинства официальных религий или перед некими мистическими трансцендентными принципами, должныими стать заменой той самой ответственности, которую я с таким трудом стараюсь вычлениить. Наверное, единственное, что я могу сделать, — это просто выразить свое убеждение в том, что аутентичная личность осознает свою конечность и, осознавая это, некоторым образом преодолевает ее, стремясь, в итоге, к таким отношениям, которые находятся за пределами известного.

В практическом отношении это означает для меня, что я ценю и защищаю (и в отношении себя самого, и в отношении своего пациента) чувство возможного, неизвестного, чего-то такого, что находится за пределами нашего кругозора, чего-то, с чем мы еще можем столкнуться. Иногда это означает открытость для обсуждения переживаний пациента, связанных со случаями экстрасенсорного восприятия, с мистическими откровениями или соприкосновением с такими уровнями человеческого опыта, о которых мы знаем слишком мало или вообще ничего. Это означает мою искреннюю открытость тем возможностям, которых я никогда не демонстрировал, но и не опровергал. Если на данной стадии работы это приемлемо, я стараюсь прямо рассказать пациенту, который спрашивает о моих взглядах в этой области, о моих собственных интересах, сомнениях и, иногда, догадках. В этой области у меня есть только одно убеждение: о человеке мы можем узнать гораздо больше, чем узнали до сих пор.

## Значение обязательств для психотерапевтического альянса

Долговременная психотерапия с некоторой степенью глубины неизбежно включает как периоды теплой общности, так и моменты сильнейшего стресса — для обоих участников процесса. Если прожить эти моменты вместе, то возникают действительно прочные узы, которые не всегда осознаются теми, кто преподает или практикует более объективные подходы. Однако между психотерапевтом и пациентом часто возникают отношения, которые

невозможно назвать иначе, чем любовные, и которые никак не могут быть просто результатом действия переноса и контрпереноса. Пациент и психотерапевт — это два человеческих существа, партнеры в тяжелом, опасном и чудесном предприятии; ничего другого и нельзя ожидать.

Я хочу прямо сказать: я говорю не только об очень популярных сейчас обсуждениях сексуальных отношений между пациентами и психотерапевтами. Они так широко обсуждаются и с таким вкусом, что в моих комментариях совершенно не нуждаются.

Выше, описывая неаутентичные виды обязательств, я затронул тот тонкий соблазн, которому бывают подвержены психотерапевтические отношения. Как правило, в основе лежит желание психотерапевта поддержать, воодушевить и как-то еще утвердить взгляд пациента на самого себя, свои отношения и свою жизнь. Это обычная и полезная в определенных границах реакция, но, к сожалению, слишком часто мы одновременно с этим вынуждены сталкивать пациентов с их ответственностью в тех же областях. Так как психотерапевт — часто единственный человек, которому пациент доверяет, то возникает понятное нежелание представлять в роли требовательного родителя или строгого учителя. Следовательно, слишком легко стать единственным защитником и попечителем пациента. Такой психотерапевт, исполненный самых лучших намерений, может стать действительно антитерапевтичным и, в конце концов, ослабить, а не укрепить пациента.

Случается, что психотерапевту нужно организовывать тяжелые и неловкие конфронтации, когда он должен отказываться одобрять взгляды и намерения пациента и противостоять несущим облегчение, но неприемлемым действиям. В эпизоде 13.3 дан пример преодоления такого инцидента.

### *Эпизод 13.3*

#### ***Клиент — Терри Блэк, психотерапевт — Джил Босвик***

К-21. Я целую неделю варился во всем том, что мой старик делал со мной, когда я был мальчишкой. Этот ублюдок привык пинать меня по всякому поводу и избивал меня. Он доставал меня так, будто не мог без этого жить. Фактически... Ну, во всяком случае, я об этом думаю.

ПТ-21. Ты остановил себя и не сказал чего-то еще. Почему?

К-22 (*с трудом*). Да нет, ничего. Мне кажется, мне нет нужды тратить на это время.

П-22. Ты явно беспокоишься и хочешь уйти от этого.

К-23. Черт, Джил, вечно ты за мной шпионишь.

П-23. Так, это что-то новенькое. Что есть — то есть, Терри, ты от чего-то дергаешься, и я не знаю, от чего.



- К-24. Хорошо, если хочешь знать, я скажу тебе, но ничего об этом не говори. Я так решил. Ладно?
- П-24. Нет, я не даю обещаний вслепую.
- К-25. Черт! Я думал, ты на моей стороне.
- П-25. Ты ходишь вокруг да около, но ничего не говоришь о том, что решил.
- К-26. Ладно, вот тебе: я поеду туда в эти выходные и выбью дерьмо из старого поганца. Посмотрим, как ему это понравится.
- П-26. И ты не хотел, чтобы я об этом знала, а?
- К-27. Ну ты, наверное, начнешь скулить по этому поводу, потому что он уже старый.
- П-27. Сколько ему?
- К-28. Не знаю, никогда не интересовался. Он такой уже лет 40, и я собираюсь вернуть ему должок.
- П-28. Терри, сколько ему?
- К-29. Ну, 66, 67, что-то в этом роде.
- П-29. Думаешь, ты с ним справишься?
- К-30. Ты что? Смеешься? Справлюсь, конечно.
- П-30. Конечно, справишься.
- К-31. О чем это ты?
- П-31. О том, что ты — сын своего отца, — выбираешь того, кто не может себя защитить.
- К-32. Да уж, посмотрим, как ему это понравится.
- П-32. А тебе это нравилось?
- К-33. Мне это очень не нравилось, и я хочу, чтобы ему это тоже очень не нравилось.
- П-33. А потом?
- К-34. Что «потом»?
- П-34. Когда ты изобьешь старика, который не сможет с тобой драться, что потом?
- К-35. Я буду чертовски хорошо себя чувствовать.
- П-35. Да ну? Попробуй на минутку почувствовать это. Просто представь это: ты выходишь из дома и оставляешь его на полу, избитого. А теперь?
- К-36. Я понимаю, что ты пытаешься сделать. Джил, ты — чертова размазня, вот ты кто. Так что я буду чертовски хорошо себя чувствовать.
- П-36. Терри, я знаю, что ты говоришь, что будет так, и, возможно, ты прав, но, честно говоря, я в этом сомневаюсь. В любом случае, я хочу, чтобы ты туда не ездил, прежде чем мы не обговорим все это. Ты можешь это сделать?
- К-37. Я думал, что ты будешь на моей стороне?
- П-37. Веришь ты мне или нет, но я на твоей стороне. Давай еще три раза все это обсудим, и, возможно, я помогу тебе увидеть, что я на твоей стороне, даже

когда я думаю, что избивать твоего отца — это глупая идея, которая принесет тебе больше горя, чем удовлетворения.

К-38. Не думаю, что хочу так долго ждать. Я на самом деле хочу прямо сейчас почувствовать, как хрустнет его нос под моим кулаком.

П-38. Три раза, Терри.

К-39. Черт, ладно. Три раза.

Задача Джил на эти три раза — стараться помочь Терри увидеть свою ответственность в том, что он так долго ждал, прежде чем взглянул прямо на свои чувства к отцу и на свое чувство беспомощности. Очень вероятно, что ей нужно будет проработать с ним его чрезмерную зависимость от угроз как способа добраться до своих желаний, и потом уже она, будем надеяться, свяжет это с его сегодняшним стремлением к насилию.

А нам остается вопрос: что будет, если и после трех раз намерения Терри не изменятся? По закону, Джил обязана донести о его планах в полицию и отцу Терри. Последний шаг неминуемо отсечет Терри от возможности сейчас или в будущем вновь обратиться за помощью. Донесет ли Джил на Терри или нет — зависит от слишком многих соображений, которые от нас скрыты.

## **Обязательства и общественные нормы**

Правда относительно всего вопроса об обязательствах состоит в том, что с большой вероятностью должны возникать моменты, когда этот идеал начинает противоречить социальным нормам. Одобряемые и неодобряемые стандарты нашей культуры недостаточно соответствуют потребностям и реальности человеческой жизни. Наивно было бы ожидать, что всегда у нас будет возможность выработать соответствующий план. Когда возникает такое расхождение, психотерапевт должен стойко встретить нелегкий выбор между тем, что необходимо для исправления пациентом его собственной жизни, и ожиданиями общества.

В таких случаях, если психотерапевт решает поддержать потребности пациента, а не нравы и обычаи, он может подвергнуться осуждению. Часто очень тяжело — если вообще возможно — ясными и понятными широкой публике словами объяснить и доказать субъективные соображения, приведшие к этому решению. Вдобавок сами пациенты могут позже, по наущению окружающих, найти вину в той самой терпимости, которая помогла им освободиться.

Можно найти этому бесчисленные подтверждения: пациент разломал в моем офисе не очень дорогой стул, чтобы облегчить так долго скрываемую ярость. Хотя мы оба очень хорошо отнеслись к этому событию, другие критиковали его как попустительство «отыгрыванию». Другой инцидент, связанный с сексуальными чувствами, комментируют гораздо больше любого другого из моей книги с описаниями случаев<sup>1</sup>. Все же глубинные психотерапевты знают, что бывают моменты, когда ты должен идти на такой риск.

Обязательство как ценность требует, чтобы психотерапевт проанализировал свои приоритеты и ценности и постоянно осознавал, что они, вкуче с рассчитанными на длительную перспективу потребностями пациента, выше обычных обязательств, которым учит нас наше общество, но не нарушают их<sup>2</sup>.

## Резюме

Обязательства — один из определяющих атрибутов экзистенциальной аутентичности; если рассматривать их таким образом, то очевидно, что обязательства — это способ бытия в мире, это непрерывный процесс бытия. Бытие с обязательствами можно противопоставить уходу от ответственности в чрезмерную занятость обвинениями.

Я описал свои собственные намерения как психотерапевта и как человека. Я еще очень далек от их реализации, но я беру на себя обязательство снова и снова обязывать себя следовать им.

## Путешествие психотерапевта

Когда я столкнулся с темой обязательств, которая выглядела столь теоретической и абстрактной, она привела меня к самым жестоким проблемам нашего мира, для которого сейчас реально решается вопрос жизни и смерти. Я опишу это коротко.

*Объективность — это чума XX века.* Это выражение преуменьшает опасность. Чума унесла жизнь лишь каждого третьего в Европе. Мы намерены убить всех нас, всю жизнь на планете и саму планету.

<sup>1</sup> Эти случаи описаны в работе Bugental, 1976, р. 14–55 и 141–189. — *Примеч. авт.*

<sup>2</sup> Обзор отношений некоторых глубинных психотерапевтов к этому вопросу показал, что они сопротивляются принятию жестких, немедленных ограничений своих действий, направленных на защиту пациента. (Bugental, 1968b) — *Примеч. авт.*

Объективность — имя наибольшей опасности, которая когда-либо угрожала нашему виду. Очень вероятно, что мы как вид повторим судьбу динозавров, если радикально не излечимся от объективности.

Разумеется, война — это, в конечном счете, наверное, именно так — есть всеобщее безумие, но ни в коем случае не только безумие. Война — это результат обращения с человеческими существами как с объектами, когда доминируют объективные взгляды, а политические интересы, территории и экономическая выгода ценятся выше, чем жизнь и счастье.

Тех ресурсов нашего мира, которые тратятся на войну, достаточно, чтобы существенно улучшить жизнь каждого жителя нашей планеты и реализовать грандиозный проект, не имеющий себе равных в истории. Нам всем стоит остановиться и поразмыслить над этим невероятным фактом.

Нам нужно научиться включать в жизнь субъективное, принимать во внимание внутренние переживания людей, осознать, что многие истины нельзя представить очевидными, недвусмысленными или завершенными. Мы отказываемся от истин, принципиально важных для выживания, только потому, что они субъективны<sup>1</sup>.

Мы почти не понимаем, если вообще понимаем, как жить с субъективной этикой, направляющей жизнь. Мы можем кое-что начать, но многие из этих возможностей остаются только теоретическими. Вполне вероятно, что многие из них могут показаться «неамериканскими», или «нехристианскими», или неосуществимыми, или аморальными, или Бог знает еще какими.

Пытаться обойти законы, являющиеся частью первичных, естественных законов, которые сами по себе не совсем «естественные» и не совсем «законы», — значит предпринять бесполезную, деструктивную объективистскую попытку. Мы научились не доверять человеческим суждениям, не осознавая того, что все, что мы делаем, каждый наш выбор, каждый написанный нами закон, любая часть нашей жизни — в конце концов основаны на человеческом суждении.

Мы ошибочно принимаем обычай за изначальную истину. Мы путаем привычку с необходимостью. Мы пытаемся регулировать там, где все, что нам нужно, — это направление и простор. Комиссия по делам поручительства, руководствуясь законами и правилами, которые стремятся быть гуманными,

---

<sup>1</sup> Pascal и Athos (1981, p. 90–91) описывают важное различие между японскими и американскими менеджерами. Американские менеджеры включают в свои ожидания неоднозначность, неуверенность и несовершенство, в то время как их коллеги в Японии относятся к каждому из этих понятий как к серьезному изъяну в компетентности. — *Примеч. авт.*

выпускает из тюрьмы нераскаявшихся убийц, потому что форма закона превалирует над человеческим суждением.

Демократия, эгалитаризм, капитализм, коммунизм, фашизм, расизм, национализм и все прочие в конце концов рухнут, потому что они не решили проблему объективизма. Конечно, эта проблема может оказаться неразрешимой. Если так, то проблема — в человечности. Проблему создает наша двойственная природа. Мы живем в субъективности, но должны прокладывать путь в объективности. Мы живем в разделенности, но должны выжить вместе. Этот парадокс и есть корень человеческой дилеммы.

Объективация человеческого существа — такое же безумие, как и сброс отравленных вод в море, в котором мы плаваем, в мир, в котором мы пытаемся жить. Мы находимся под гипнозом прошлого и верим, что так и должно быть. Я хочу сказать то, что мы научились не говорить. Я хочу встать в стороне от вселенского постгипнотического внушения и кричать: «Проснитесь!»

Пауль Тиллих писал: «Человек сопротивляется объективации, и если сломить сопротивление, то сломлен будет и сам человек»<sup>1</sup>. Мы живем в сломленном мире сломленных надежд и с таким же успехом можем сломать наше будущее как вида и будущее нашей планеты.

---

<sup>1</sup> См. Tillich, 1951, p. 98. — *Примеч. авт.*

## ГЛАВА 14

# АРТИСТИЗМ ПСИХОТЕРАПЕВТА

*В этой главе мы соберем в единое целое многие нити, чтобы сплести из них концепцию психотерапевта как художника. Мы начнем с того, что сопоставим практику психотерапии и семь характеристик, присущих большинству видов искусства. Неудивительно, что наша область деятельности обладает всеми этими семью признаками. Затем мы рассмотрим личность психотерапевта и попробуем представить, какими качествами и умениями желательно обладать тому, кто хочет всерьез заниматься глубинной психотерапией.*

*Это приведет нас к анализу стрессов и наград, связанных с пожизненными обязательствами, которых требует практика глубинной психотерапии. Я хочу закончить главу личным эссе о тайне, которая неизбежно окутывает нашу область и нашу жизнь.*

В результате поисков мы обнаружили пути от объективированного, внешнего и очевидного, к субъективности клиента, к реальности, которая простирается далеко за пределы того, что можно описать словами. Мы также пришли к фундаментальному убеждению, состоящему в том, что большинство зрелых психотерапевтов более художники, чем ремесленники, и в том, что им необходимо использовать множество разнообразных умений и обладать особой чувствительностью для того, чтобы их клиенты могли высвободить свой спящий потенциал и жить полной жизнью.

Эти качества виртуозного психотерапевта не так просто передать нашим более молодым коллегам. Для того чтобы облегчить этот процесс, я представил целый ряд параметров, указывающих на эти неуловимые и невыразимые источники сил.

Трудно объяснить, что скрывается под словом «указывающие». Зрелые психотерапевты, несомненно, используют многое из того, что в этой книге представлено как измерения (параметры) процесса психотерапии. Несомненно также, что они используют и многие другие измерения. И так же несомненно то, что они редко размышляют об этих измерениях упорядоченно и систематично, как это были вынуждены делать мы в этой книге. Так же как великий художник, работая над огромным холстом, редко думает над такими

вопросами, как «желтый и синий вместе дают зеленый», или об основах теории перспективы или как искусный пианист очень мало задумывается над секвенцией аккордов, играя концерт, — точно так же виртуозный психотерапевт овладевает этими вопросами так, что они становятся его «второй натурой».

Когда знания такого рода полностью усваиваются, они теряют свои острые грани и отличительные имена. Ицхак Перлман не играет на скрипке; он играет музыку. Конечно, имена и формальные шкалы бывают полезны, когда нужно пересмотреть некоторые аспекты. Пианист обращает специальное внимание на пальцы, когда разучивает трудный пассаж; художник экспериментирует с новыми материалами, используя свои знания о свойствах света и цвета.

Суть в следующем: искушенный терапевт не использует измерения процесса в той самой форме, в какой они описаны в этой книге. Я сформулировал их для того, чтобы они приводили развивающихся психотерапевтов к новому пониманию, которое помогло бы им и дальше развивать свой потенциал.

Имея в виду именно эту цель, проанализируем природу искусства с точки зрения того, чтобы помочь развивающемуся психотерапевту осознать стоящую перед ним задачу.

## Отличительные черты искусства

Большинство, если не все формы искусства — графика, музыка, театр, кино — обладают определенными общими атрибутами, среди которых можно четко выделить следующие:

- ✧ собственная личность является основным инструментом;
- ✧ незавершенность;
- ✧ специально развитая чувствительность;
- ✧ высокий уровень умений;
- ✧ определенного рода результат;
- ✧ личные стандарты;
- ✧ идентификация со своей работой.

*Собственная личность как основной инструмент.* Наверное, главным отличительным признаком искусства является то, что сам художник и окру-

жающие его люди признают, что основным инструментом выражения художественного импульса является личность художника. Вот почему мы ждем, что каждый художник будет чем-то отличаться от всех остальных, несмотря даже на то, что он может принадлежать какой-либо школе или использовать одинаковые материалы или средства выражения. Мы сразу видим, что Шагал отличается от Пикассо, и многие могут отличить Стерна от Перлмана или Шостаковича от Стравинского. Хотя каждый художник обязательно старается учиться, получать наставления или другую помощь, необходимую для оттачивания его таланта, совершенно очевидно, что искусство — в нем самом, а не в его выразительных средствах.

*Незавершенность.* Искусство психотерапии постоянно совершенствуется. Психотерапевт-художник проходит через бесконечный цикл:

- ✧ переживание феноменов психотерапии на определенном уровне;
- ✧ знакомство с этим уровнем и достижение внутри него состояния комфорта;
- ✧ постепенное осознание различий и сходства между явлениями психотерапии, на которые прежде не обращал внимания;
- ✧ сознательное встраивание этого нового осознания в переживание феноменов психотерапии и, таким образом, переход на новый уровень;
- ✧ знакомство с новым уровнем, достижение комфортного состояния внутри него и перевод нового осознания на предсознательный уровень, чтобы больше не требовалось сосредоточивать на нем внимание;
- ✧ постепенное осознание нового различия и сходства между явлениями психотерапии, на которые прежде не обращал внимания;
- ✧ и так снова и снова.

Нет никакого конечного пункта, нет окончательного, совершенного мастерства. Фрейд и Юнг оба постоянно изменяли и расширяли свои наблюдения вплоть до самой смерти; их ученики продолжили этот процесс. Только те, кто стремится проповедовать свои установившиеся взгляды, сопротивляются изменениям. Остерегайтесь психотерапевта, который заявляет, что достиг состояния, в котором уже не нужны никакие изменения. Он уже растерял свой артистизм, и стал просто умелым ремесленником, и, возможно, представляет опасность для своих клиентов.

В целом ключевая идея состоит в том, что овладение искусством психотерапии — это постоянно возобновляющийся процесс, а не какое-то конечное



состояние, вопрос принятия — и даже поиска — постоянного вызова: продвигаться дальше того места, где ты находишься сейчас, и заново исследовать место, где ты оказался.

### **Реплика в сторону — о процессе «поиска»**

Описанный здесь процесс эволюции понимания психотерапии и психотерапевтического искусства в действительности представляет собой более фундаментальный процесс, свойственный человеку. Та же самая последовательность характерна для тех, кто живет наиболее полно и живо. По большей части это можно сказать и о попытке описать какое-нибудь предприятие человека. Когда я писал эту книгу, я постоянно сталкивался с тем, что идея, которую я когда-то сформулировал, становится более ясной, когда я к ней возвращаюсь. Так я находил новые компоненты или применения, или мне приходили в голову другие возможности, связанные с развитием этих идей. Это превращает написание книги в захватывающее приключение и в то же время обеспечивает разочарование — мне никогда не удавалось описать мой формирующийся опыт — только ту стадию, что я уже прошел. Когда я пробовал описывать то, что было на самом острие моего опыта, я сталкивался с ужасающим выбором: перестать расти или никогда не завершить решение этой задачи.

*Специально развитая чувствительность.* Как только мы признаем, что, в конечном счете, инструментом художника является сам художник, мы видим, что суть этого инструмента состоит в его чувствительности, чуткости. Без способности все лучше и лучше ощущать особенности и нюансы материала (все равно какого) все остальное бесполезно. Музыкант, имея отличный слух, способность пропеть любую ноту или узнать ее на слух без всякой помощи, может и не стать артистом, но если он выберет эту стезю, то получит огромные преимущества. Другими примерами могут быть прекрасное различение оттенков цвета для живописца, чувствительность актера к выражению неуловимых изменений чувств и умение из слов выстроить внутреннюю логику характера, которое отличает хорошего писателя.

Психотерапевт должен оттачивать свою способность выделять даже слабые намеки на чувства, внутренним чутьем угадывать изменения намерений клиента, даже если они еще только возникают, чувствовать, что клиент готов услышать и использовать, а что будет отвергнуто, и, если коротко, быть прекрасным резонатором, таким, какой мы описывали в главе 11.

*Определенного рода результат.* Вслед за Греем мы можем признать, что множество «немых безвестных Мильтонов» бесславно лежат на кладбищах, но лишь Милтон преодолел эту немоту и завоевал честь называться художником. В главе 12 мы видели, как решительный шаг в актуализации побуждения принципиально меняет переживание человеком своей воодушевленности. Принять вызов и актуализировать каким-то образом свое искусство, выбрать направление и сказать «Вот мое дело!» — значит сделать шаг, которого боятся многие одаренные люди. Естественно, есть и такие, кто мог бы стать виртуозным психотерапевтом, но боится взять на себя обязательство погрузиться в неисследованные глубины человеческой субъективности. Они остаются на безопасном берегу техник и ограниченных целей. В лучшем случае их искусство больше не развивается.

*Личные стандарты.* В конце концов, только сам художник может оценить свою работу, только он может сопоставить замысел с качеством реализации. Моя знакомая, с которой мы дружили, однажды, стоя посреди комнаты, стены которой были увешаны ее картинами, сказала мне: «Когда-нибудь я все-таки напишу картину!» Конечно же, она имела в виду, что в глубине души она знает, что она стремится создать, и надеется, что хотя бы раз в своей жизни она достигнет этого. Это и есть суть артистизма. Если художник устанавливает для себя слишком высокие стандарты, они могут задушить его творческий порыв; если же они слишком низкие, порыв тонет в посредственности.

В основном художник-психотерапевт творит для аудитории, состоящей из двух человек: своего клиента и себя самого (хотя почти всегда есть множество людей, которым кажется, что они тоже видят результаты его работы, и которые, не колеблясь, судят о них, например супруги, дети, родители, друзья, коллеги). Такая узкая аудитория означает, что негодный, безответственный психотерапевт может делать плохую работу с очень небольшой вероятностью быть в этом замеченным. И это значит, что некоторые из замечательнейших художников нашего дела могут быть совершенно неизвестны. Что бы там ни говорили, а те из нас, кто пишет книги, может быть, являются лучшими художниками-писателями, чем художниками-психотерапевтами.

*Идентификация с работой.* Художник идентифицируется со своей работой таким образом, как если бы работа была частью его самого, а он сам — частью работы. Создать эту взаимосвязь между тем, кто есть человек, и тем, что он делает, значит посвятить этому себя и свою жизнь. Это означает беззаветную

преданность, которая так обогащает работу. Это означает также и некоторую «привязанность», которая может создать сложности в других областях жизни человека или препятствовать тому, чтобы человек оставил эту работу, если этого потребует эволюция его как личности. Мой друг, который в своей области создал себе репутацию авторитета национального масштаба, накануне своей отставки сказал мне, что боится умереть, если не продолжит работать в своей области.

## Отбор и подготовка глубинных психотерапевтов<sup>1</sup>

Нам необходимо радикально переосмыслить подготовку психотерапевта, намеренного помогать своим клиентам производить важнейшие изменения в жизни. Эта работа очень сильно зависит от того, что происходит в субъективном клиента, и, следовательно, требует очень многого от субъективности психотерапевта. Ключевой элемент в данном случае — внимание к альянсу или взаимоотношениям, включая перенос и контрперенос.

### Образование, тренировка или — что?

Слова, которые мы используем для описания важных материй, часто открывают больше, чем мы намеревались открыть. Чтобы до конца прояснить свою точку зрения, я хочу довести до абсурда понимание традиционных терминов, которыми мы обычно пользуемся, говоря о подготовке психотерапевтов.

В любой профессии есть специальные учреждения, планы и программы для *тренировки* вновь поступающих. Понятие «тренировка» предполагает, например, что животных заставляют проделывать определенные объективные действия — кружиться, притворяться мертвыми и т. д. Или заставляют спортсменов делать что-то по сути очень похожее. Так же можно сказать об умелых ремесленниках — они делают то же самое, но бесконечно более сложное: операции на мозге, изготовление мебели, приготовление мяса по-велингентонски.

---

<sup>1</sup> Взято из материалов выступления на конференции по эволюции психотерапии, Феникс, Аризона, декабрь 1985 г. — *Примеч. авт.*

*Образование* — нечто куда более достойное и академичное. Образование у нас ассоциируется с таблицей умножения, периодической системой, *DSM-III* или знаменитыми сражениями в Европе в XVIII в.

Читатель, наверное, заметил, что я использую совершенно другой термин — *подготовка*. Конечно, с ним тоже связаны определенные ассоциации. В памяти всплывает подготовка к конфирмации, к браку, к битве или к смерти. На мой взгляд, эти ассоциации больше подходят нашему делу — они лучше, потому что речь здесь идет о субъективной готовности. Если мы готовим людей к проведению жизнеизменяющей психотерапии, то нам нужно постоянно напоминать себе, что жизнеизменяющая психотерапия — это психотерапия, обращенная к внутренней жизни клиента. И что же это такое?

### **О внутренней жизни клиента**

Во-первых и прежде всего, мы должны осознавать: клиент, безусловно, является автономным существом. Это положение основано не на соображениях морали, демократии или идеалах, а на признании реальности того, что каждое человеческое существо является индивидуальным, особенным. Ни одно человеческое существо не может быть до конца познано никем другим (включая его самого). Человек не является пассивным сосудом, наполняемым исключительно извне, но сам, внутри себя, является источником феноменов (мыслей, чувств, образов, отношений и т. д.), которые изменяют последствия происходящих событий.

Все это можно выразить в утверждении, что человек является не объектом, а субъектом. Таким образом, существует принципиальное различие между *знанием человека* и *знанием о человеке*. Психотерапевтам, которые знают только *о своих клиентах*, лучше заниматься модификацией поведения и другими, столь же объективными, подходами. Если же психотерапевт действительно стремится *знать своего клиента*, то он неминуемо погрузится в его субъективность.

### **Цели субъективно ориентированной подготовки**

Что необходимо кандидату на подготовку к ведению субъективно ориентированной психотерапии? Приведенный ниже список не является всеобъемлющим. Он сосредоточен на тех элементах, которыми в современных

обучающих программах обычно пренебрегают. Отбирая кандидатов для подготовки, я бы обращал внимание на следующее:

- ✧ глубокое чувство смирения и ответственности при встрече с людьми в этом предприятии;
- ✧ специальным образом организованное сострадание (которое выдерживает границы и жесткую конфронтацию);
- ✧ адекватное положительное отношение к знаниям, которые могут помочь в этом деле, но без зависимости от них;
- ✧ постоянно растущая способность осознавать, оценивать и избирательно использовать свою интуицию;
- ✧ широкие взгляды на человеческую жизнь, на возможности и ограничения людей и на настоятельные потребности более широкого сообщества;
- ✧ искренняя приверженность постоянному росту в любом из этих отношений.

### **Способы достижения этих целей**

Сами эти предпосылки с очевидностью свидетельствуют о том, что, для того чтобы направить и поддержать субъективный рост предполагаемых психотерапевтов, требуются совершенно отличные от обычных программы подготовки. В настоящее время мы еще слишком мало знаем о подготовке субъективного, так что обычно избегаем подобных попыток, лишь на словах признавая их необходимость.

Самая подходящая в этом случае вещь — требование личной психотерапии для кандидата. Поразительно, что находятся те, кто ставит под сомнение ее необходимость! Противоречия в требованиях — наиболее острая проблема, которая обозначает тем не менее лишь одну из множества трудностей. Не имея полностью удовлетворяющего меня решения этой проблемы, я ограничусь списком ситуаций, которые предоставляют возможность для обогащения субъективности будущего психотерапевта:

- ✧ опыт длительной интенсивной личной психотерапии, предпочтительно у психотерапевтов обоего пола, включающий групповую психотерапию;
- ✧ по крайней мере три года опыта самостоятельной жизни и работы вне области психического здоровья;

- ✧ работа в социальной службе или заведении для психически больных, которая позволила бы кандидату часто встречаться с разнообразными психопатологиями, практика в обычной соматической больнице, *а также* в средней школе;
- ✧ избирательное и сбалансированное изучение основ психологии человека, медицины, социальной психологии и профессиональной этики и ответственности;
- ✧ чтение литературы — художественной и нехудожественной, в которой содержится описание разнообразного человеческого опыта, а также ставятся великие экзистенциальные и философские проблемы нашей жизни, и, по крайней мере в течение первых трех лет, ограниченное чтение литературы по психотерапии;
- ✧ постоянный контакт с одним или несколькими наставниками и знакомство с подходами, которые стимулировали бы кандидата осознавать собственные переживания и разными способами бороться с ними — от фантазий до активного планирования и реализации;
- ✧ практика интерна, которая очень способствует развитию сензитивности и умений, а также стимулирует собственный подход к делу.

Естественно, в идеале весь этот опыт мог бы создать условия для более традиционного обучения, но, конечно, это уже второстепенная цель.

## Психотерапия как дело всей жизни

Очень многие из нас обращаются к нашему полю деятельности из-за того, что долго и глубоко были озабочены своей собственной внутренней борьбой и неразберихой. В этом признании нет ничего постыдного, скорее здесь есть элемент похвальбы. Мы решили что-то сделать с нашими несчастьями. Мы взглянули на наши обстоятельства как на что-то давно известное, что происходит с людьми вообще, и решили получить доступ к этим знаниям. У нас была мощная надежда на изменения, и мы воплотили это намерение. Мы старались сделать так, чтобы опыт, накопленный в собственной борьбе, служил и другим людям. Конечно, это похвальба.

Естественно, в уголке своего бытия мы прячем запертую шкатулку с остатками вины за массу нерешенных неврозов, за запрещенные мысли о клиентах (само собой, или негативные или сексуальные), за неизбежные отвлечения во время сессий, и просто за то, что мы не в состоянии удовлетворить всех

потребностей этих людей, — людей, которые доверили нам столь многое в своей жизни.

Несомненно, наша сфера предъявляет к нам определенные требования, забирает силы и энергию. Уровень алкоголизма, суицидов, разводов и количество брошенных детей среди нас превышает средние показатели. Я думаю, что эта печальная статистика вызвана целым рядом причин и не в последнюю очередь тем, как часто недостатки нашей работы разрушают наши надежды и надежды клиента, как часто нашим супругам и детям достается меньше внимания, чем они заслуживают, насколько те яркие драмы, свидетелями которых мы каждый день оказываемся, заслоняют от нас заботы наших близких, и как снова и снова — если мы продолжаем это осознавать — мы встречаемся с собственными недостатками и не до конца проработанными проблемами.

Быть психотерапевтом — значит быть одиноким кочевником, Богом, неудачником, Сатаной, чувствовать угрозу, быть предметом страстной любви и ненависти и задавать себе вопросы. Наша работа постоянно расстраивает нас, потому что мы всегда неуверенны, постоянно встречаемся с сопротивлением тех, кому хотим помочь, успех наш никогда не бывает полным, а неудачи отчетливы до навязчивости. Самая лучшая работа часто не видна даже тому, с кем она была проделана, и сами мы бесповоротно одиноки в своей работе, даже в том случае, если большую часть времени проводим в чьей-то компании.

Но даже это еще только полдела. Мы к тому же еще способны видеть и чувствовать результаты своего личного и профессионального роста как новые возможности и новые перспективы, которые постоянно бросают нам вызов. Бывает, что мы точно знаем, что внесли изменения в чью-то жизнь, изменения, которые, подобно кругам на воде от брошенного камня, уже достигли других, неизвестных нам людей. Случается, что мы чувствуем искреннюю поддержку и понимание со стороны тех, для кого работаем. А главное и прежде всего — мы одарены возможностью глубже, чем кто бы то ни был, заглянуть в колодец тайны.

## Путешествие психотерапевта<sup>1</sup>

Говорят, что Бог умер, и, возможно, это так. Но я верю, что мертвый бог — это бог в клетке, бог зоопарка. Мы задумали поместить бога в зоопарк с помо-

---

<sup>1</sup> Взято из Bugental, 1985. — *Примеч. авт.*

щью наших определений, наших интерпретаций, с помощью изобретения «божественных законов». Этот бог, пойманный и одомашненный в нашем интеллектуальном зоопарке экзотических концепций, не смог выжить в неволе, и этот бог умер.

Но дикий бог, не опутанный нашей волей, нашим интеллектом, — дикий бог, который не станет домашним — этот бог жив и свободен, как и всегда. Он — в дуновении ветра. Он поет в безмолвии пустыни. Он лелеет нас в лучах солнца.

Дикий бог больше, чем бог эволюции, он дышит революцией. Бог зоопарка не может удивить нас; мы благополучно навещали его там, в особенности когда были детьми. Бог зоопарка не мог разрушить комфортабельную обыденность нашей жизни, и казалось, что он — пока не умер — просил лишь жалких подачек от всего, что имело значение.

Дикий бог выдрессирован не так хорошо, если он входит в нашу жизнь, он может перевернуть в ней все. Он может потребовать все, что мы имеем, потому что пожирает наше самодовольство и велит нам меняться целиком, против воли, против страха.

Я думаю о глубинной психотерапии как о поиске дикого бога. Эта работа больше всего заслуживает имени *психотерапия*, так как является пестованием духа или души. Намерение, в данном случае, состоит в том, чтобы противостоять экзистенциальным условиям нашего бытия и сделать их частью себя. Разумеется, эти условия включают в себя принципиальную непознаваемость бытия, непреклонное выступление против наших ограничений в окружении бесконечной тайны.

Тиллих<sup>1</sup> называл дикого бога «Бог выше бога». Дикий бог — это бог тайны. А тайна — это слово, которое слишком редко встречается в психологических книгах или психотерапевтических дискуссиях. Мы отказались от тайны; мы самонадеянно полагаем, что тайна существует только в умах детей, писателей и мистиков. Когда мы сделали это, то обманули и ослепили самих себя.

Дикий бог приходит к нам путями, которые мы не можем предсказать, и принимает формы, которых мы не ожидаем. Он может прийти к нам под маской испуганного, замкнутого клиента, который ждет облегчения, чтобы проявить все богатство и поэтичность своей творческой натуры. Он может быть клиентом, который расстраивает нас, огорчает и заставляет по-новому обдумывать аспекты нашей работы, которые мы считали устоявшимися и надежными. Дикий бог может затронуть наши собственные беспокойство и раз-

---

<sup>1</sup> См. Tillich, 1952, p. 15. — *Примеч. авт.*



дражительность, чтобы заставить нас встретиться, наконец, с внутренним конфликтом, от которого мы так долго отказывались. Дикий бог потрясает землю под нашими ногами, погружает во тьму тропу, которой мы следуем, заставляет нас осознавать, что мы пребываем в клетке, которую выстроили сами и которую мы называем «реальностью».

Ортега говорил:

Вначале жизнь — это хаос, в котором теряется человек. Он подозревает это, но боится обнаружить себя лицом к лицу с этой ужасной реальностью и пытается укрыть ее занавесом фантазии о том, что все вокруг ему понятно. Его не беспокоит то, что эти «идеи» ложны, он использует их как щит для защиты от собственного существования, как пугало, которым надеется прогнать реальность прочь<sup>1</sup>.

Тайна окутывает знания, содержит их в себе. Тайна бесконечна; знания ограничены. Когда знания растут, тайна растет еще больше. Тайна — это спящий смысл, вечно ожидающий, когда мы его откроем, и всегда больший, чем наши знания.

Нам, психотерапевтам, так легко попасть в ловушку сговора с клиентом — мы сговариваемся отказаться от тайны. В этом отвратительном пакте часто скрыта (и она редко бывает явной) иллюзия того, что для каждой жизненной проблемы можно найти решение, что можно раскрыть действительный смысл каждого сна или символа и что целью и идеалом здоровой психологической жизни является рациональный контроль.

Конечно же, психотерапевт должен обладать знанием, но в этом знании он должен быть скромнен. Давайте будем честны с собой: мы никогда не знаем достаточно. Мы никогда не сможем знать достаточно. Судя по скорости, с которой мы учимся, даже если мы сохраним эту скорость, то все равно всегда будет чему поучиться. Претендовать (и обещать это клиенту) на то, что мы знаем, в чем нуждается клиент, что он должен делать, что он должен выбрать, — значит отказываться от тайны и предавать клиента. Любой психотерапии, основанной на росте, необходимо помочь клиенту принять как тайну внутри себя, так и окутывающую всех нас тайну и противостоять им.

Клиентка, с которой я работаю вот уже 300 часов и которая интенсивно исследует свою жизнь, все еще удивляет меня новыми аспектами своего бытия, изменяющимися отношениями или неожиданными реакциями, например когда я приглашаю ее в психотерапевтическую группу. Каждый

---

<sup>1</sup> См. Ortega y Gasset, 1957, p. 156–157. — *Примеч. авт.*

клиент — это всегда тайна в чем-то значимом. Я не должен себя обманывать, полагая, что знаю кого-либо, включая себя самого, до конца.

Истинная обучающая подготовка всегда выявляет ограниченность знаний. Кого я не терплю, так это психотерапевтов, которые, по-видимому, вообще не осознают ограничений. Такой человек — это действительно опасный шарлатан, замаскированный под профессионала.

Деструктивное воздействие психотерапевта, который не осознает тайны, в том, что явно или неявно этот взгляд на мир передается клиенту и представляет собой способ бытия, в котором все, что важно, в конечном счете поддается познанию и контролю. Соответственно у человека появляются ожидания, которые никак не могут быть удовлетворены, но клиент, вероятнее всего, воспримет эту неудовлетворенность на свой счет, как свидетельство своего поражения. Это, в свою очередь, может привести к чрезмерной критике себя, депрессии и неверию в свои действительные таланты.

Психотерапевту, который признает и уважает вездесущую тайну, нет нужды искать убежища в фатализме или изящном мистицизме. Открытость возможности — это тоже мощный толчок к переосмыслению знакомого, к испытанию нового, к исследованию с незамутненным восприятием. Только пессимист видит пустой холст бессмысленным; тот, кто дорожит тайной, воспринимает его как возможность нового.

Психотерапия, которая действительно пестует дух или душу, должна быть поиском дикого бога, бога тайны, бога, который скрывается за богом.

Если мы ищем дикого бога, то мы должны выйти в мир, к опасностям и возможностям; выйти без карты и без компаса, без еды, без защиты — без всего. И пока мы его ищем, он может захватить нас. Потому что не мы постигаем тайну — тайна постигает нас.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

# ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Каждое из представленных измерений только выиграет в смысле значимости и пользы, если читатель дополнит чтение наблюдениями и практикой. Для большинства глав требуется сосредоточиться на двух задачах: на развитии чувствительности к присутствию и изменениям исследуемого процесса и на повышении мастерства при активном использовании этих параметров в общении. Усилия, направленные на развитие одного, неизбежно будут поддерживать рост другого, но обе задачи требуют особого внимания.

Предложения, сделанные на протяжении всей этой книги, направлены на то, чтобы помочь психотерапевту повысить сензитивность. Все, что психотерапевт может сделать помимо этого, в конечном счете опирается на способность ощутить, где, по субъективному ощущению клиента, он сейчас находится, каково основное направление его движения в каждый конкретный момент и что ему в данный момент необходимо. Именно эта существенно важная, тренированная способность и носит имя «интуиция».

Конечно, важным компонентом интуиции являются качества, свойственные некоторым людям от рождения (на этом особенно настаивают юнгианцы). Однако до некоторой степени они присутствуют в каждом из нас (Goldberg, 1983), и эти способности, безусловно, можно развить и заставить работать более точно (Vaughan, 1979).

Большинство параметров психотерапевтического искусства, описанных на этих страницах, зависит от способности психотерапевта сразу интуитивно распознавать паттерны поведения (и пациента, и свои собственные). Соответственно наиболее фундаментальное практическое предложение — работать с этими параметрами так часто и с таким напряжением интеллекта и внимания, на какие вы способны. Таким и только таким путем психотерапевт достигает состояния, когда может подсознательно использовать возможности этих измерений и не нарушать при этом беседы с пациентом.

## Возможности для наблюдения и практики

Ниже описаны некоторые возможности для наблюдения и практики. Старайтесь использовать их чаще и ищите другие дополнительные возможности.

*Целенаправленное подслушивание.* Подслушивание чужих разговоров в лучшем случае является нарушением этикета, в худшем — откровенной грубостью. Тем не менее я предлагаю рискнуть, — конечно же, со всей ответственностью и осторожностью. Когда вы находитесь в ситуации, которая позволяет ненавязчиво слушать и наблюдать, возьмите в привычку обращать внимание на то, как люди разговаривают друг с другом. Ваша совесть — и моя — может быть, хоть немного успокоится, если вы примете это разрешение исключительно для наблюдения *процесса* взаимодействия, не обращая внимания на *содержание*.

В зале ожидания, в кафе, в салоне красоты и других подобных местах расположитесь так, чтобы слышать (и, если возможно, видеть) двух беседующих людей. Лучше не пытаться следить за этим процессом в больших группах, по крайней мере в начале.

- ✧ Сначала отметьте свои непосредственные впечатления:  
Кто больше говорит?  
Кто больше вкладывается в разговор?
- ✧ Теперь спросите себя, на какие признаки вы опирались, отвечая на эти вопросы?
- ✧ Затем отмечайте язык тела собеседников, их жесты, выражения лиц и все невербальное. Что подтверждает или изменяет ваши впечатления?
- ✧ Наконец, попытайтесь предсказать, что будет делать дальше тот или иной участник (например, если они спорят, кто из них поменяет свою точку зрения; если они рассказывают анекдоты, кто сменит тему).

*Практика с друзьями.* Особенно полезна возможность попытаться применить эти параметры специально, вне профессиональной ответственности, которую мы чувствуем, когда работаем с клиентами. Лучше всего это получается, когда ваш друг или коллега с интересом участвует в тренировочном интервью и вы ведете искренний разговор (не забывая, что это делается в учебных целях). Полезно также по очереди играть роли психотерапевта и клиента.

Большую помощь можно извлечь из записей таких разговоров, которые потом можно проанализировать и, если получится, обсудить с другом или инструктором (см. ниже).

Помните: человеческие взаимоотношения обладают большой силой, и эта сила может быть использована как во благо, так и во зло. Когда вы будете выполнять эти задания, более важно будет сохранить веру в ваши собственные ценности и доверие вашего друга к вам, чем навязывать неприемлемый уровень погружения только для того, чтобы попрактиковаться. Это значит, что если ваш друг увлечен разговором, по-настоящему раскрывается и действительно испытывает эмоциональную потребность, вам следует отвечать с профессиональной осторожностью, сохранять абсолютную конфиденциальность и оставаться с ней или с ним столько, сколько вам нужно, чтобы помочь справиться с любыми чувствами, которые могли возникнуть. Это не значит, что вы будете вести с вашим другом психотерапию, т. е. предпринимать нечто опасное и неблагоразумное. Если необходимость в такого рода помощи очевидна, помогите своему другу найти квалифицированного профессионала. Независимо от вашей умелости или опыта, вы не тот человек, который нужен вашему другу, если ваши отношения с ним действительно являются дружбой.

*Накапливание записей разговоров.* Чувствительность к какому-либо параметру приходит как результат наблюдения его проявлений в реальных беседах. Ситуации реальной жизни (в противоположность ролевой игре или другим видам тренировочных упражнений) обладают неуловимой, но значимой целостностью, поэтому попытайтесь получить записи живых разговоров. Если позволяют средства — делайте и аудио- и видеозаписи. Их можно использовать многократно и, конечно, больше всего можно достичь, изучая одни и те же записи с разных точек зрения. Таким образом, видение многогранности нашего материала серьезно обогащается. Естественно, полезно время от времени пополнять коллекцию свежими записями.

Далее перечислены некоторые виды разговоров, которые было бы полезно рассмотреть:

- ✧ Реальные, спонтанные, обычные разговоры, которые вы ведете с другими людьми. Приобретите привычку записывать ваши разговоры, как только для этого предоставляется случай. Так вы сможете постепенно накопить записи, достаточно продолжительные и серьезные, чтобы их можно было продуктивно использовать. Собирая эту коллекцию, меняйте собеседников, темы и обстоятельства разговоров.

- ✧ Заранее (как предлагалось выше) спланированные разговоры с партнером, который позволяет в общении с собой тренироваться в использовании различных параметров. Здесь также желательно разнообразие.
- ✧ Запись радио- или телеинтервью. Старайтесь зафиксировать продолжительный, развернутый разговор между двумя собеседниками. Шоу, в которых один собеседник более активен, а другой пассивен, не так полезны.

*Использование записей.* При работе с записями я предлагаю пользоваться несколькими схемами:

- ✧ Возьмите несколько отрывков из разных частей разговора. Каждый отрывок должен быть достаточно длинным (минимум 10 реплик того человека, чье поведение будет исследоваться в данный момент).
- ✧ Слушайте, пользуясь определенной системой. К некоторым главам прилагаются схемы наблюдений (см. ниже), которые облегчают этот процесс. Если есть схемы наблюдения, используйте их; если нет, постарайтесь сделать некоторые записи. Суть в том, чтобы сделать слушание активным, а не пассивным.
- ✧ Отвлекитесь от суждений типа хорошо/плохо. Задача в том, чтобы разобраться в происходящих в течение интервью процессах, а не в том, чтобы выставить оценки — вам, интервьюеру или психотерапевту, которого вы слушаете. Исследование, свободное от такого рода давления, может быть приятным и стимулирующим и вылиться в приобретение сензитивности и умений. В атмосфере постоянного поиска виноватых этого не произойдет.
- ✧ Слушайте вместе с кем-нибудь, если сможете найти партнера, который так же заинтересован в этом, как и вы, который будет заниматься этим, сохраняя хорошее, но тем не менее рабочее настроение, и с которым вы сможете обсуждать ваши переживания и наблюдения.

*Использование схем наблюдения.* Некоторые главы содержат предложения, для реализации которых необходимо использовать схемы наблюдений. Все они помещены в конец этого приложения, с тем чтобы вы могли в любое время экспериментировать с ними.

Постарайтесь чередовать свободное ненаправленное наблюдение с использованием этих схем. Они особенно ценны тем, что обеспечивают опре-

деленную позицию для наблюдения взаимодействия в разговоре. Используя их, вы, скорее всего, увидите больше, чем без них.

Итак, будете ли вы их использовать? Возможно, нет.

Часто в отношении использования таких подсказок, как эти схемы, наблюдается некая инерция. Лишь наиболее преданные делу обладают достаточной дисциплиной, чтобы делать это больше нескольких раз и использовать схемы наблюдения систематически и в полной мере.

Вы правы: это вызов.

Так что же вы намерены с этим делать?

## Практические предложения

Предложения для первых нескольких глав выписаны в деталях, тогда как для последующих глав они даны в виде кратких набросков. Как только вы утвердитесь в главном — в самой идее тренировки этих умений, — самое лучшее, что вы можете сделать — брать на себя все больше и больше ответственности за то, чтобы работать в своем собственном стиле.

Очень легко просмотреть все эти практические предложения и отложить их, сказав себе «Если у меня когда-нибудь будет время, я хотел бы попробовать некоторые из них». Но уж если вы добрались до этой части книги, дайте себе передышку и найдите время, чтобы разобраться в них и следовать им.

### Глава 2: Уровень общения

Возьмите в привычку отмечать уровень вовлеченности, который ощущаете вы сами и который демонстрируют ваши партнеры. Конечно, это наверняка будет полезно в вашей психотерапевтической работе, но может еще и обеспечить вас навыками, которые можно применить в общении с продавцами или в дискуссиях с коллегами.

*Целенаправленное подслушивание.* Используйте общие рекомендации, данные выше, но в особенности задайте себе следующие вопросы о людях, которых вы наблюдаете:

- ✧ Какие изменения в уровне их вовлеченности вы заметили?
- ✧ Оставался ли один из них или даже оба на формальном уровне или на уровне поддержания контакта?

- ✧ Кто-нибудь пошел дальше стандартного уровня? Если да, то какое действие это оказало на ее/его партнера?
- ✧ Осознавал ли, по вашему мнению, кто-нибудь из них какие-то различия в уровне погруженности?

Схема наблюдения 2.1 предлагает способы прослеживания невербальных аспектов разговоров. Иногда вы можете ненавязчиво их использовать.

*Практика с друзьями.* Начните важный для вас разговор с другом, с которым у вас уже сложились доверительные отношения. Если можно, запишите беседу. Темой может служить что-нибудь подходящее для ваших отношений, предпочтительнее более личное, требующее взаимного самораскрытия. В этом разговоре вам следует попытаться помочь достичь большего погружения вашему другу и *себе самому*, с тем чтобы достичь более глубокого уровня взаимодействия, чем обычно. Не раскрывайте этой цели до конца разговора (до тех пор пока инструкция, данная ниже, не потребует этого).

Когда обсуждение закончено и вы решили, что разговор был важен и для вас и для вашего партнера, обратитесь к этим вопросам (если ваш друг тоже профессионально заинтересован, возможно, вы решите, что вам будет полезно сделать это вместе):

- ✧ На каком уровне вовлеченности был ваш друг в начале разговора? На каком уровне были вы?
- ✧ Какие подвижки были в сторону углубления?
- ✧ Что облегчало движение?
- ✧ Были ли случаи, когда появлялось что-то, что ограничивало вовлеченность одного или обоих? Что это было? Как можно было бы избежать этого?
- ✧ Насколько вы чувствовали себя в силах искренне встретиться с вашим другом на действительно глубоком уровне? Способны ли вы идентифицировать свои внутренние колебания и неуверенность, которые большинство из нас испытывают при такой встрече?
- ✧ Расскажите своему другу, что вы делали, и попросите его или ее дать вам искреннюю обратную связь относительно того, каким был этот процесс для него или для нее.
- ✧ Используйте схему наблюдения 2.2 и пусть ваш друг тоже использует ее, чтобы сравнить ваши впечатления о климате и уровнях общения.



*Использование записей.* Предложенные выше вопросы могут быть полезны при прослушивании записей разговоров. Дополнительно имейте в виду следующее:

- ✧ Какие предпосылки того, что появилась отчетливая смена уровней присутствия, вы могли бы теперь назвать?
- ✧ Если изменения происходили в сторону уменьшения погруженности, могли бы вы сейчас определить моменты, где вмешательство могло бы предотвратить уменьшение глубины погруженности?
- ✧ Если у вас есть видеозапись, вы можете использовать схему наблюдения 2.1, чтобы изучать невербальные аспекты разговора.

### **Глава 3: Присутствие психотерапевта и альянс**

Инструкции для главы 2 применимы и для следующей главы. Обратите особое внимание на сходства и различия между психотерапевтом и клиентом (или людьми, которые находятся в соответствующих ролях). Если в каком-либо из этих интервью вы были психотерапевтом, можете ли вы обнаружить, когда и в результате чего вам хотелось выйти из ситуации?

*Другие наблюдения.* Чтобы помочь вам в практике достижения большей глубины и обнаружении тех непроизвольных паттернов поведения, которые могут помешать вам достичь желаемой глубины, можно применить несколько схем наблюдений. Попробуйте использовать схемы наблюдения 3.1, 3.2 и 3.3 для анализа записей ваших собственных интервью.

### **Глава 4: Межличностное давление**

*Внимание к невербальному.* В силу необходимости эти практические шаги сфокусированы на вербальных аспектах психотерапевтических бесед. В письменных руководствах, к которым принадлежит и эта книга, упор сделан на словах. Уже сам психотерапевт отвечает за то, чтобы использовать слова только как опору в общем взаимодействии с клиентом. Само по себе произнесение слов никогда не будет психотерапией.

*Использование записей.* Запишите разговор с другом на интересную для обоих тему (например хобби, спорт, политика). Постарайтесь продлить раз-

говор по крайней мере на 15–20 минут (так, чтобы избавиться от начального уровня самоконтроля). Используя схему наблюдения 4.1 «Межличностное давление», прослушайте три отрывка по десять реплик (десять раз, когда говорили вы), взяв один отрывок из начала, когда разговор шел уже около минуты, один из середины, и один незадолго до окончания. Во время прослушивания каждый раз, когда говорите вы, делайте отметку в соответствующей клеточке бланка, слева направо. Отделяйте один отрывок от другого вертикальной линией.

Когда вы смотрите на то, что получилось, что вы думаете о том, как вы используете давление?

- ✧ Не кажется ли вам, что у вас сложился устойчивый паттерн использования давления?
- ✧ Как, по вашему мнению, влияло погружение в тему (если оно было) на уровень вашего давления?
- ✧ Как вы думаете, был бы разговор принципиально другим, если бы вы использовали другой паттерн давления? Как бы он изменился? Какой другой паттерн вы бы использовали?

*Изучение профессиональных интервью.* Вы можете сделать то же самое, записав теле- или радиоинтервью, типа «60 Минут» или «Вечернего шоу». Интересно сравнить разные интервью с точки зрения стиля межличностного давления.

*Упражнения в использовании давления.* Попробуйте попрактиковаться в изменении уровня межличностного давления, используя «Упражнения в межличностном давлении А и В» (ниже). Образцы ответов помещены в конце приложения. Но прежде чем обращаться к ним, испытайте ваше умение. Потом сравните с ними свои ответы, чтобы посмотреть, можете ли вы регулировать свое движение по шкале, как это делал психотерапевт, чьи ответы там приведены.

## Упражнение в межличностном давлении А

*П. О чем вы сейчас думаете?*

*К. Я думаю о том, что я должен сейчас сказать.*

[Составьте 8 ответов психотерапевта между обозначенными ниже «1» и «10». Распределите их равномерно на шкале интенсивности межличностного давления.]

1. Мх-гм-м. (*Мягко, внимательно.*)
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
10. Очень важно, что вы сказали, что с вами в данный момент происходит. Если бы вы этого не сделали, то в нашем разговоре не было бы никакого толка. Теперь перейдем к делу.

Ниже используйте римские цифры для обозначения октавы шкалы межличностного давления, которую представляет каждый ответ:

#2 \_\_\_\_\_ #3 \_\_\_\_\_ #4 \_\_\_\_\_ #5 \_\_\_\_\_ #6 \_\_\_\_\_ #7 \_\_\_\_\_ #8 \_\_\_\_\_ #9 \_\_\_\_\_

Насколько хорошо вы рассчитали изменение давления? На каждую октаву пришлось по два ответа?

### Упражнение в межличностном давлении В

*П. Вы сейчас чувствуете сильную боль и гнев.*

*К. Да. Ощущение такое, будто это уже слишком, и я боюсь, что не смогу этого вынести.*

[Составьте 9 возможных ответов психотерапевта, которые располагались бы на шкале межличностного давления между двумя ответами, помещенными ниже.]

1. М-м-м-м-м. (*С симпатией.*)
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
11. У вас действительно нет выбора. Это такая штука, с которой каждый из нас должен встретиться и вынужден что-то делать с ней. Если вы попытаетесь избежать этого, то будет только еще больше боли и надолго; так что дерзайте. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы быть с вами.

Используйте римские цифры, чтобы обозначить октавы шкалы межличностного давления, которые представляет каждый ответ:

#2 \_\_\_\_ #3 \_\_\_\_ #4 \_\_\_\_ #5 \_\_\_\_ #6 \_\_\_\_ #7 \_\_\_\_ #8 \_\_\_\_ #9 \_\_\_\_ #10 \_\_\_\_

### **Раздел III: влияние на субъективное**

Освоение материала в этом разделе по всем главам идет одинаково. Естественно, для каждой используются разные схемы наблюдения:

- 5.1. Параллелирование темы.
- 6.1. Параллелирование чувств.
- 7.1. Параллелирование рамок.
- 8.1. Параллелирование локуса.

Поищите возможность использовать каждую схему в разных условиях, для разговоров, которые бы сильно различались. Целенаправленное подслушивание, записи разговоров и проигрывание ролей предоставят вам такую возможность.

#### *Упражнения*

А. Вернитесь к эпизодам 2.8 (с. 67–68) и 3.6 (с. 88–89). Просмотрите их, используя схемы наблюдения (одну за раз) и отмечая ответы психотерапевта и клиента разными цветами на одном бланке. Эпизод 2.8 представляет психотерапевта, поддерживающего исследование себя клиентом. Эпизод 3.6, наоборот, показывает, как психотерапевт бросает вызов сопротивлению клиента, его реакции на вмешательство. Оцените, как различие во взаимодействии отражается на процессе параллелирования.

**Б.** В отрывках интервью из этих глав помечены все четыре формы параллелирования. Выберите несколько и разметьте самостоятельно; а потом сравните ваши суждения с авторскими, как показано в III части приложения. Не ждите, что мы всегда будем полностью согласны, но отмечайте тенденцию любого последовательного расхождения.

**В.** С другом проведите короткий отрывок интервью, в котором попытайтесь дать столько ответов в одном типе параллелирования, сколько будет возможно (например, все ответы «отклонение», или акцентирование исключительно чувств, или расширение рамок, или сосредоточение внимания на вас). В работе это редко бывает желательным, но интересно попытаться и увидеть, как это повлияет на вашего партнера.

## Глава 9: Соотношение объективации и субъективного

Попросите друга позволить вам записать короткий отрывок разговора с ним. Пообещайте (и выполните свое обещание), что все, что будет сказано, останется между вами. Затем запишите ответы на один из следующих вопросов, который будет задан так, как я сейчас описываю.

Когда начнется запись, скажите своему другу, что вы собираетесь задать один-единственный вопрос, но отвечать на этот вопрос он должен до тех пор, пока не ответит на него полностью. Также объясните, что вы хотите продолжать разговор минимум пять минут, и попросите его набраться терпения и продержаться все это время.

Когда станет ясно, что ваш товарищ понял, чего вы от него хотите, задавайте свой вопрос. После этого вам нужно делать две *и только эти две вещи*:

- ✧ Когда ваш друг сделает паузу, просто скажите ему или ей спасибо и задайте свой вопрос снова.
- ✧ Ограничьте свои реакции первой октавой межличностного давления (слушанием). Еще раз взгляните на рис. 4.2 (с. 101), чтобы еще раз проверить пределы своей активности.

Продолжайте разговор по крайней мере пять минут по часам. Если ваш друг захочет остановиться раньше, постарайтесь уговорить его продолжать до тех пор, пока не закончится время.

Для каждого человека выберите только один вопрос. Задавая вопрос, сделайте так, как здесь описано. Когда вы будете его произносить, не надо делать никаких специальных ударений, менять интонацию или ваш обыч-

ный темп речи. Обычный, непосредственный разговорный тон — вот что вам нужно. (Суть в том, чтобы сделать «стимул» нейтральным, чтобы ваш товарищ мог сделать с ним все, что ему захочется.)

«Кто ты?»

«Куда ты идешь?»

«Чего ты хочешь?»

Если есть возможность, желательно повторить эксперимент еще с одним или несколькими друзьями (из тех, кто не слышал предыдущего интервью). Вы можете использовать тот же вопрос или другой, если хотите.

*Изучение результатов.* Используя схему наблюдения 9.1 и записи разговоров, поместите каждый из пяти первых ответов вашего товарища в один из отделов шкалы объективации/субъективности. Затем забежите вперед, примерно на середину интервью, и оцените еще пять ответов. Наконец, сделайте то же самое с пятью последними ответами, перед окончанием беседы. Конечно, вы можете использовать больше пяти ответов в каждой точке, — чем больше ответов вы оцените, тем больше у вас будет материала для работы.

- ✧ Какую тенденцию можно увидеть по мере продвижения по шкале?
- ✧ Были ли точки, в которых работа углублялась, а затем снова становилась более поверхностной?
- ✧ Что казалось особенно полезным для углубления взаимодействия?
- ✧ Что мешало углубиться?
- ✧ Как этот опыт воздействовал на вашего друга эмоционально?
- ✧ Как это воздействовало на вас?
- ✧ Как это повлияло на ваши чувства друг к другу?

## **Глава 11: Забота: источник силы и направляющий фактор**

Это возможность заняться направленным исследованием собственной субъективности. Совершенно не обязательно показывать результаты этих упражнений кому бы то ни было, и я бы рекомендовал, чтобы сейчас вы этого не делали. Таким образом, вы можете искренне принять это приглашение быть совершенно открытыми.

Ниже вы найдете серию вопросов. Если возможно, используйте магнитофон, если нет — запишите свои ответы на эти вопросы. Отвечайте настолько

полно и подробно, насколько необходимо, чтобы действительно выразить ваши мысли и чувства. Если же вы предложите обобщенное утверждение, постарайтесь дополнить его одним-двумя примерами.

Будет лучше, если вы не станете заглядывать вперед, в предложения по анализу ваших ответов, до тех пор, пока не закончите отвечать на вопросы. Если вы не можете удержаться, это не разрушит упражнение совсем, но, возможно, даст вам меньше информации о вас самих. (Конечно, если вы не можете сдержаться, это тоже может вам кое о чем рассказать.)

*Организация условий.* Когда вы соберетесь делать это упражнение, было бы неплохо освободить примерно час времени, когда вас не будут беспокоить и прерывать. Затем сядьте поудобнее. Несколько минут потратьте на то, чтобы, по возможности, сосредоточиться, оставить на время все другие дела. Затем начинайте с первого вопроса и работайте дальше.

1. Каким вы кажетесь тем, кто знает вас достаточно хорошо? (Но не вашим близким друзьям и родным.)
2. Довольны ли вы тем, как идет сейчас ваша жизнь?
3. Что вы откладываете на потом? Что вы собираетесь сделать в будущем, из того, что вы должны или могли бы сделать сейчас?
4. Какова ваша самая сокровенная фантазия относительно себя самого?
5. Если все будет идти хорошо, как бы вы хотели, чтобы ваша жизнь изменилась через пять лет?
6. Как долго вы стараетесь стать психотерапевтом и как долго, по-вашему, вам необходимо будет вкладываться в это в будущем?
7. Какая ситуация могла бы заставить вас серьезно задуматься о том, чтобы убить кого-нибудь?
8. Как вам кажется, что является наиболее вероятным невротическим элементом вашей натуры?
9. Если бы у вас начался психоз (вы сошли бы с ума), как вы думаете, какую форму он бы принял?
10. Если бы у вас была возможность произвести только одно изменение в природе всех человеческих существ, что бы это было? (Избегайте чрезмерных обобщений; держитесь чего-нибудь простого и непосредственного.)

*Изучение результатов.* Когда у вас выйдет время или вы закончите отвечать (отведите себе достаточно времени, чтобы поработать как следует),

отложите эти вопросы по крайней мере на 24 часа. Надо подойти к ним со свежим взглядом.

Теперь прочитайте каждый вопрос и свой ответ на него. Держите поблизости блокнот или диктофон. Поразмышляйте над тем, что вы сказали. Может быть, сейчас вы хотели бы что-то сказать иначе? Удивили ли вас некоторые ответы? Смутили? Были особенно приятны?

Теперь вернитесь к четырем аспектам заботы психотерапевта: потребности, видению, присутствию и сензитивности. Если бы эти ответы исходили от вашего клиента, смогли бы вы почувствовать свою заботу по поводу этого клиента в полной мере? Если бы вы были клиентом и это были ответы вашего психотерапевта, что бы вы чувствовали к нему или к ней?

Наконец, вы можете захотеть взглянуть на свои ответы с точки зрения заботы клиента. Насколько ваши ответы демонстрируют мобилизованную и фокусированную заботу клиента? Способны ли вы показать самому себе любую свою боль? (У нас у всех она есть, так что не вините себя за это.) Как у вас насчет надежды на себя? Вы действительно готовы взять на себя ответственность за свои проявления? Или вы считаете, что все это появилось лишь благодаря вопросам, или мне, или еще чему-то; или вы все же смотрите еще и внутрь себя?

*Заметьте:* если вы сделали это упражнение серьезно и пришли к некоторым проблемам, вы оказали себе и своим клиентам настоящую услугу. Если вы легко перепрыгнули его — что ж....

## Глава 12: Интенциональность и воодушевленность

Еще одно интроспективное упражнение. Пока вы его будете делать, вы можете обнаружить черты сходства, между тем, что вы делали, отвечая на вопросы упражнения в главе 11, и тем материалом, с которым вы будете иметь дело сейчас. Это вполне приемлемо и даже приветствуется. Извлеките пользу из этих связей, так как они указывают на важные процессы в вас самих.

*Цели упражнения.* Многие считают, что хорошо знают свои собственные намерения и что только внешние обстоятельства могут помешать надлежащим образом актуализировать большинство наших побуждений. В некотором смысле, это, скорее всего, верно, но верно и то, что действительно беспристрастное исследование наших собственных внутренних поисков часто выявляет способы, которыми мы блокируем себя. Это упражнение показывает, как можно взглянуть на это изнутри, но не имеет никакой магической силы.



То, что вы получите в результате, будет непосредственным следствием того, что вы вложили туда от себя, ваших искренних надежд и страхов, предвидений и опасений. Помните о лозунге пользователей компьютеров — «мусор на входе — мусор и на выходе».

*Сбор информации.* В процессе сбора информации о ваших интенциях вам нужно пройти три ступени. Делайте каждый шаг спонтанно и в обстоятельствах, которые дают вам максимум возможностей без помех работать глубоко внутри себя. Сейчас вы узнаете, что это такое, и не нужно больше инструкций.

1. Вспомните свою прошлую неделю и подумайте, как вы использовали эти 168 часов. Используйте ту самую прошлую неделю, которая была, а не гипотетическую «лучшую», «наиболее типичную» или какую-нибудь другую неделю. Если хотите, вы можете сделать и так, но нам нужно то, что вы действительно делали. Распределите эти 168 часов между всеми вашими делами.
2. А теперь вообразите себе идеальную жизнь точно такой, какую вы хотели бы, если бы все ваши мечты разом стали реальностью. Разделите 168 часов недели этой идеальной жизни.
3. Наконец — как можно более реалистично — подумайте о том, что бы вы хотели сделать в следующем году. Что вы надеетесь сделать, испытать или существенно изменить за год, начиная с сегодняшнего дня?

Когда вы напишете свои ответы на эти три вопроса, отложите их по крайней мере, на 24 часа. Дайте им возможность отстояться.

*Изучение информации.* Прочитайте свой ответ на *третий* вопрос — ваши реальные надежды на следующий год. Попытайтесь отыскать и записать от пяти до десяти совершенно ясных, конкретных целей, которые вы ставите в своей жизни.

Затем просмотрите последовательность интенциональности (табл. 12.1 на с. 273) и решите, в какой точке этой последовательности расположена каждая интенция, которую вы определили. Наверное, самым удобным для вас будет, если вы сгруппируете их так, чтобы интенции были подписаны под каждым шагом — «желание, хотение, воля, действие, актуализация».

Теперь взгляните на эти группы и поразмышляйте об их отношении к «воротам», которые нужно пройти ради актуализации этих целей (см. табл. 12.2 на с. 275). Есть ли сходства в том, что вам необходимо сделать? Можно ли найти способ усилить одни интенции с помощью других? Может

быть, какие-либо интенции находятся в конфликте? Какую помощь могло бы оказать выделение приоритетных интенций?

Теперь вернемся к вашей реальной неделе (*первый* вопрос): прямо взглянув на неприглядное зрелище того, как в действительности идет ваша жизнь, оцените реалистичность размещения ваших интенций по группам? Серьезно ли вы отнеслись к реальному ограничивающему воздействию ворот? Какие перестановки обозначились в общем распределении ваших ресурсов (времени, денег, эмоций, энергии)?

Наконец, взгляните, на вашу идеальную неделю (*второй* вопрос): она может стать источником обновления энергии и укрепления надежды, который вы можете открыть для себя. Сфантазированный идеал — это не что-то поверхностное, легковесное; это ваше соприкосновение с более глубокими ресурсами внутри вас. Если вы найдете способ пробиться к нему, вы сможете укрепить ваши реальные интенции и мало-помалу действительно актуализировать желаемое будущее.

## СХЕМЫ НАБЛЮДЕНИЙ

Эти схемы действуют как специфические линзы, помогая увидеть обычно незаметные детали и расширить возможности для развития мастерства. Научиться использовать их очень просто. Нужно только иметь в виду несколько моментов:

- ✧ Буква «П» обозначает вас, психотерапевта, или интервьюера, того, кто стремится развить свое мастерство.
- ✧ Буква «Д» обозначает другого человека, с которым ведется разговор, пациента или клиента, или интервьюируемого, или друга, который позволил использовать себя для выполнения задания.
- ✧ Многие схемы содержат сетку, чтобы можно было потом проследить наблюдения, сделанные на протяжении всей беседы. Когда это происходит именно так (это отражено на образце), каждая вертикальная линия соответствует реплике. Проставьте в рядах отметки, отражающие природу каждой реплики.

Некоторые схемы построены немного по-другому, но каждая содержит инструкцию, в которой объясняется, что нужно сделать. Место для ключевых слов используется для определенных слов, по которым можно определить, в какой момент разговора сделана запись.

|                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СЛУШАНИЕ         |   |   |   | ✓ | ✓ | ✓ |   |   | ✓ | ✓ |   |   |   | ✓ | ✓ |
| РУКОВОДСТВО      | ✓ |   |   |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ | ✓ |   |   |   |
| ИНСТРУКТИРОВАНИЕ |   | ✓ | ✓ |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ✓ |   |   |
| ТРЕБОВАНИЕ       |   |   |   |   |   |   | ✓ |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ключевые слова   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### Схема наблюдения 2.1: невербальная коммуникация

Вам следует наблюдать и за П, и за Д: поза, жесты, выражения лица, движения, даже тон голоса и скорость речи — короче, все, кроме слов и их значений. Посмотрите, что вы можете узнать об общении, которое возникло между этими двумя людьми — или о том, что мешает их искреннему общению.

Ниже дано несколько вопросов, которые могут подсказать, за чем стоит наблюдать. Не ограничивайтесь ими, используйте собственную сензитивность и интуицию.

1. Последовательность движений или интеракций (например, когда один наклонился вперед, другой тоже обычно наклонялся или, наоборот, отшатывался?).
2. Какие невербальные каналы в основном использовал каждый (например, руки, позу, изменения скорости речи)?
3. Была ли какая-нибудь тенденция у кого-либо (или у обоих) из собеседников (например, к другому, от него, сохранение неподвижности)?
4. Насколько вербальная коммуникация каждого собеседника соответствовала невербальной?
5. Если бы вы видели только беззвучную запись этого разговора, что бы вы могли о нем сказать?

©James F.T. Bugental, 1978

### Схема наблюдения 2.2: уровень присутствия

Ответьте на следующие вопросы, сверяясь с соответствующим бланком.

1. Было ли то, что говорил П, ясным и понятным для Д?  
Всегда\_\_\_ В основном\_\_\_ Наполовину\_\_\_ Изредка\_\_\_ Никогда\_\_\_
2. Как вам кажется, П понимал то, что пытался сказать Д?  
Всегда\_\_\_ В основном\_\_\_ Наполовину\_\_\_ Изредка\_\_\_ Никогда\_\_\_
3. Отметьте наиболее глубокий уровень присутствия, достигнутый Д:

- Форм.\_\_\_\_ Поддерж. конт.\_\_\_\_ Станд.\_\_\_\_ Крит.\_\_\_\_ Интимн.\_\_\_\_
4. Отметьте наиболее глубокий уровень присутствия, достигнутый П:  
Форм.\_\_\_\_ Поддерж. конт.\_\_\_\_ Станд.\_\_\_\_ Крит.\_\_\_\_ Интимн.\_\_\_\_
5. Отметьте наиболее часто встречавшийся уровень присутствия Д:  
Форм.\_\_\_\_ Поддерж. конт.\_\_\_\_ Станд.\_\_\_\_ Крит.\_\_\_\_ Интимн.\_\_\_\_
6. Отметьте наиболее часто встречавшийся уровень присутствия П:  
Форм.\_\_\_\_ Поддерж. конт.\_\_\_\_ Станд.\_\_\_\_ Крит.\_\_\_\_ Интимн.\_\_\_\_
7. Как вам кажется, был ли Д действительно открыт и доступен?  
В осн.\_\_\_\_ До некот. ст.\_\_\_\_ По-разн.\_\_\_\_ Не очень\_\_\_\_  
Был блокирован своей ролью\_\_\_\_
8. Как вам кажется, был ли П действительно открыт и доступен?  
В осн.\_\_\_\_ До некот. ст.\_\_\_\_ По-разн.\_\_\_\_ Не очень\_\_\_\_  
Был блокирован своей ролью\_\_\_\_
9. Как вам кажется, хотел ли Д раскрыться, выразить себя?  
В осн.\_\_\_\_ До некот. ст.\_\_\_\_ По-разн.\_\_\_\_ Не очень\_\_\_\_  
Был блокирован своей ролью\_\_\_\_
10. Как вам кажется, хотел ли П раскрыться, выразить себя?  
В осн.\_\_\_\_ До некот. ст.\_\_\_\_ По-разн.\_\_\_\_ Не очень\_\_\_\_  
Был блокирован своей ролью\_\_\_\_
11. Испытывал ли Д желание выйти из разговора?  
Часто\_\_\_\_ Время от времени\_\_\_\_ Иногда\_\_\_\_ Редко\_\_\_\_ Никогда\_\_\_\_
12. Если Д испытывал желание выйти из разговора, П замечал это? Не-медленно\_\_\_\_ Замечал потом\_\_\_\_ Не похоже\_\_\_\_ Не могу сказать\_\_\_\_
13. Если на 10-й вопрос ответ утвердительный, как П реагировал на это?  
Предпринимал эффективные действия\_\_\_\_ Была какая-то помощь\_\_\_\_  
Очевидно, игнорировал это\_\_\_\_ Менял тему\_\_\_\_ Тщетно пытался по-мочь\_\_\_\_ Другие\_\_\_\_
14. Каков был основной эмоциональный тон разговора? Просмотрите следующие примеры и используйте из них столько, сколько подходит к вашему случаю:  
Дружеский\_\_\_\_ Неровный, но неплохой\_\_\_\_ Легкий\_\_\_\_ Напряжен-ный\_\_\_\_ Холодный\_\_\_\_ С высоким уровнем контроля\_\_\_\_ С ощу-щением неловкости\_\_\_\_ Слишком бойкий и гладкий\_\_\_\_ С ощу-щением дезорганизованности\_\_\_\_ П следовало лучше слушать\_\_\_\_  
Другие\_\_\_\_\_

### Схема наблюдения 3.1: исследование субъективного

Каждый раз, когда П или Д что-нибудь говорят, отмечайте птичкой, на что, в основном, было направлено высказывание: на объективное (О), субъективное (С) или на то и другое сразу (О-С) (иногда такое бывает). Если неясно, на что, поставьте в клеточке (?).

| П |     |   |   | Ключевые слова | Д |     |   |   |
|---|-----|---|---|----------------|---|-----|---|---|
| О | О-С | С | ? |                | О | О-С | С | ? |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |
| П |     |   |   | Ключевые слова | Д |     |   |   |
| О | О-С | С | ? |                | О | О-С | С | ? |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |
|   |     |   |   |                |   |     |   |   |

©James F. T. Bugental, 1982, с. 290

### Схема наблюдения 3.2: ответственность за ход интервью

Отметьте ответы, наилучшим образом описывающие способы, которыми П побуждает Д принять ответственность за продвижение в интервью или препятствует этому. Вы можете пометить больше одного, только поставьте двойной знак перед теми способами, которые использовались наиболее часто.

П побуждал Д принять ответственность посредством:

- \_\_\_\_\_ использования выжидательных пауз в соответствующие моменты.
- \_\_\_\_\_ использования прямого структурирования ситуации, обращенного к Д.
- \_\_\_\_\_ обращения в основном к слушанию и ведению.
- \_\_\_\_\_ невербального выражения ожидаемого отношения.
- \_\_\_\_\_ использования в основном широких вопросов.
- \_\_\_\_\_ частого использования параллельных и развивающих реплик.
- \_\_\_\_\_ (другое, поясните) \_\_\_\_\_
- (другое) \_\_\_\_\_

(другое) \_\_\_\_\_

П мешал Д принять ответственность посредством:

\_\_\_\_\_ демонстрации нетерпения.

\_\_\_\_\_ частых перебиваний Д.

\_\_\_\_\_ частой смены тем.

\_\_\_\_\_ использования множества узких фокусированных вопросов.

\_\_\_\_\_ ведя себя бесстрастно, не реагируя на Д.

\_\_\_\_\_ демонстрируя отвлеченность или занятость собственными мыслями.

\_\_\_\_\_ слушая недостаточно заинтересованно

\_\_\_\_\_ (другое, поясните) \_\_\_\_\_

(другое) \_\_\_\_\_

(другое) \_\_\_\_\_

Какие у вас есть предложения или наблюдения, которые могли бы помочь П повысить его/ее способность вовлекать Д в активные и ответственные действия?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

©James F.T. Bugental, 1982

### Схема наблюдения 3.3: распределение времени

Записывайте, сколько времени использует каждый говорящий. Используйте часы или считайте про себя («Один, двадцать один, два, двадцать один, три ... и т. д.»). Образец на иллюстрации.

| П _____ |       |       |     |  | Д _____ |       |       |       |    |
|---------|-------|-------|-----|--|---------|-------|-------|-------|----|
| ✓✓✓✓✓   | ✓✓✓✓  |       |     |  | xxxxx   | xxxxx | xxxxx | xxxxx |    |
|         |       |       |     |  |         |       |       |       |    |
| ✓✓✓✓✓   | ✓     |       |     |  | xxx     |       |       |       |    |
| ✓✓✓✓✓   | ✓✓✓✓✓ | ✓✓✓✓✓ | ✓✓✓ |  | xxxxx   | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xx |
| ✓✓✓✓✓   | ✓✓✓✓✓ | ✓✓    |     |  | xxxxx   | xxxxx | xxxxx |       |    |

©James F.T. Bugental, 1980

### Схема наблюдения 4.1: межличностное давление

Понаблюдайте за одним из партнеров (не за двумя сразу), чтобы зафиксировать, какой уровень межличностного давления использует этот человек. Запишите, кого вы наблюдали:

Психотерапевт \_\_\_\_\_ Клиент \_\_\_\_\_

Время от времени записывайте ключевые слова, чтобы определить, в какой момент разговора сделаны ваши пометки.

|                  |  |
|------------------|--|
| СЛУШАНИЕ         |  |
| РУКОВОДСТВО      |  |
| ИНСТРУКТИРОВАНИЕ |  |
| ТРЕБОВАНИЕ       |  |
| Ключевые слова   |  |

©James F.T. Bugental, 1981

### Схема наблюдения 5.1: параллелирование темы

Решите, за кем вы будете наблюдать. Последовательно отмечайте в таблице степень соответствия каждого его ответа предыдущей реплике второго партнера. Время от времени записывайте одно-два ключевых слова, чтобы отметить момент разговора, который вы оцениваете.

Наблюдаемые: П \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ Оба \_\_\_\_\_

|                |  |
|----------------|--|
| ПАРАЛЛЕЛЬ      |  |
| РАЗВИТИЕ       |  |
| ОТКЛОНЕНИЕ     |  |
| СМЕНА          |  |
| Ключевые слова |  |

©James F.T. Bugental, 1982

### Схема наблюдения 6.1: параллелирование чувств

Решите, за кем вы будете наблюдать. Последовательно отмечайте в таблице, насколько акцент на мыслях или чувствах в каждом его высказывании соответствует акценту на мыслях или чувствах, сделанному в предыдущей реплике второго партнера. Время от времени записывайте одно-два ключевых слова, чтобы отметить момент разговора, который вы оцениваете.

Наблюдаемые: П \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ Оба \_\_\_\_\_

|                    |  |
|--------------------|--|
| АКЦЕНТ НА ЧУВСТВАХ |  |
| ПАРАЛЛЕЛЬ          |  |
| АКЦЕНТ НА МЫСЛЯХ   |  |
| НЕ УВЕРЕН          |  |
| Ключевые слова     |  |

©James F.T. Bugental, 1975

### Схема наблюдения 7.1: параллелирование рамок

Решите, за кем вы будете наблюдать. Последовательно отмечайте в таблице степень соответствия уровня обобщенности каждого его ответа уровню обобщенности предыдущей реплики второго партнера (насколько первый расширяет или сужает уровень абстракции высказывания второго). Время от времени записывайте одно-два ключевых слова, чтобы отметить момент разговора, который вы оцениваете.

Наблюдаемые: П \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ Оба \_\_\_\_\_

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| РАСШИРЕНИЕ<br>(ШИРОКОУГОЛЬНИК) |  |
| ПАРАЛЛЕЛЬ                      |  |
| СУЖЕНИЕ (ТЕЛЕФОТО)             |  |
| НЕ УВЕРЕН                      |  |
| Ключевые слова                 |  |

©James F.T. Bugental, 1981



### Схема наблюдения 8.1: параллелирование локуса

Решите, за кем вы будете наблюдать. Последовательно отмечайте в таблице, насколько ваш подопечный был в своем высказывании сосредоточен на том же самом локусе внимания (из четырех), на котором был сосредоточен второй партнер в предыдущей реплике. Время от времени записывайте одно-два ключевых слова, чтобы отметить момент разговора, который вы оцениваете.

Наблюдаемые: П \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ Оба \_\_\_\_\_

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| ПАЦИЕНТ<br>ИНТРАПСИХИЧЕСКОЕ            |  |
| МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ<br>ПАЦИЕНТ/ДРУГИЕ        |  |
| МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ<br>ПАЦИЕНТ/ПСИХОТЕРАПЕВТ |  |
| ПСИХОТЕРАПЕВТ                          |  |
| Ключевые слова                         |  |

©James F.T. Bugental, 1986

### Схема наблюдения 9.1: от объективации к субъективности

Поместите каждый ответ в соответствующую графу (см. табл. 9.1 на с. 182). Внешне реплика может не соответствовать этим названиям, используйте внутренний смысл. Если подходящими вам кажутся сразу несколько групп, выбирайте среди них среднюю. На каждые несколько ответов записывайте ключевые слова, чтобы отметить момент интервью.

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ОБЪЕКТИВИРУЮЩИЕ                  |  |
| С ТЕНДЕНЦИЕЙ<br>К ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ |  |
| С ТЕНДЕНЦИЕЙ<br>К СУБЪЕКТИВНОСТИ |  |
| В ОСНОВНОМ СУБЪЕКТИВНЫЕ          |  |
| Ключевые слова                   |  |

©James F.T. Bugental, 1981

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

### Глава 4: практика межличностного давления, упражнение А

*П: О чем вы сейчас думаете?*

*К: Я думаю о том, что я должен сейчас сказать.*

[Составьте восемь ответов психотерапевта между обозначенными ниже пунктами «1» и «10». Распределите их равномерно на шкале интенсивности межличностного давления.]

1. Мх-гм-м. (Мягко, внимательно.)
2. *Вы не уверены, о чем вы хотите говорить, а?*
3. *Ну просто расскажите мне, что для вас сейчас самое важное.*
4. *Назовите мне несколько тем, которые у вас сейчас на уме.*
5. *Расскажите мне, как вы ощущаете эту неуверенность.*
6. *Вы осознаете, насколько вам нужно отдалиться от себя, чтобы сформулировать такое суждение?*
7. *То, что вы пытаетесь заранее спланировать, о чем вы будете говорить, не дает вам быть с тем, о чем вы рассказываете.*
8. *Вы боитесь того, куда вас могут увести ваши мысли, и поэтому вы стараетесь очень осторожно выбирать тему. Я думаю, пришло время рискнуть и подойти к чему-то неприятному. Как вам кажется?*
9. *Вы снова делаете из себя объект. Как будто вы — герой рассказа, который сами пишете. Сейчас, делая это, вы теряете свою жизнь.*
10. Очень важно, что вы рассказали о том, что с вами в данный момент происходит. Если бы вы этого не сделали, то в нашем разговоре не было бы никакого толка. Теперь перейдем к делу.

Ниже поставьте римские номера, чтобы отметить октаву шкалы межличностного давления, которую представляет каждый ответ.

#2 I #3 I #4 II #5 II #6 III #7 III #8 IV #9 IV

Насколько хорошо вы рассчитали изменение давления? По два ответа на каждую октаву?

## Глава 4: практика межличностного давления, упражнение Б

*П.* Вы сейчас чувствуете сильную боль и гнев.

*К.* Да. Ощущение такое, будто это уже слишком, и я боюсь, что не смогу этого вынести.

[Составьте девять возможных ответов психотерапевта, которые располагались бы на шкале межличностного давления между двумя ответами, помещенными ниже.]

1. М-м-м-м-м. (*С симпатией.*)
2. *Вы чувствуете, что ваши боль и гнев могут оказаться слишком сильными.*
3. *Как вы сейчас ощущаете эту угрозу в своем теле?*
4. *Могли бы вы дать мне возможность быть с вами сейчас, когда вы встретились с этими пугающими чувствами?*
5. *Вам не нужно проходить через все это сразу. Вы можете делать постепенно, по одному шагу за раз.*
6. *Каждый раз, когда мы добираемся до этих чувств, у вас возникает этот страх, что вы вот-вот окажетесь перегружены. Несмотря на то что вы избегаете обращаться к ним, ваши чувства все время возвращаются.*
7. *Хотя боль и гнев пугают вас, они всего лишь часть вас самого. Все ваши и мои силы будут здесь, с вами, чтобы помочь вам справиться с ними.*
8. *Вот опять вы хотите уйти от своих собственных чувств и опять вы откладываете то, к чему, как мы оба знаем, вам когда-нибудь придется обратиться. Вам необходимо понять, что они не собираются уходить.*
9. *Не обманывайте себя, Бен, это ваши чувства и они будут приходить до тех пор, пока вы к ним не обратитесь. Я с вами, но не могу сделать это за вас. Пришло время позаботиться о себе и сделать эту работу.*
10. *Конечно, это страшно. Со мной тоже так было, но сейчас пришел ваш черед прямо взглянуть на свои чувства. Лучшего момента не представится.*
11. *У вас действительно нет выбора. Это такая штука, с которой каждый из нас должен встретиться и вынужден что-то делать с ней. Если вы попытаетесь избежать этого, то будет только еще больше боли и надолго; так что держайтесь. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы быть с вами.*

#2 I #3 II #4 II #5 III #6 III #7 III #8 IV #9 IV #10 IV

### Часть III: Влияние на субъективное: описание использованных видов параллелирования

*Замечание.* Эти оценки степени параллелирования в ответах психотерапевта и клиента сделаны с учетом внутренних выводов относительно невербального сопровождения того, что было сказано. Если вы оцените такие же ответы как-то по-другому, то, возможно, вы видели это по-своему. Отметьте различия, постарайтесь понять их, но учтите, что вы можете быть так же «правы», как и я.

#### Эпизод 5.3 (с.131–133)

|         | Параллелирование |                    |            |                  |
|---------|------------------|--------------------|------------|------------------|
| Реплика | темы             | чувств             | рамок      | локуса           |
| П-1     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-2     | Развитие         | Акцент на идее     | Сужение    | Клиент/другие    |
| П-2     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Клиент/психотер. |
| К-3     | Развитие         | Параллель          | Сужение    | Клиент/другие    |
| П-3     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-4     | Отклонение       | Акцент на чувствах | Расширение | Клиент/другие    |
| П-4     | Отклонение       | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-5     | Смена            | Акцент на чувствах | Сужение    | Интрапсихический |
| П-5     | Параллель        | Акцент на чувствах | Параллель  | Параллель        |
| К-6     | Отклонение       | Акцент на чувствах | Расширение | Параллель        |
| П-6     | Развитие         | Акцент на идеях    | Параллель  | Параллель        |
| К-7     | Отклонение       | Акцент на идеях    | Сужение    | Клиент/другие    |
| П-7     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-8     | Смена            | Акцент на чувствах | Расширение | Интрапсихический |
| П-8     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-9     | Отклонение       | Акцент на идеях    | Сужение    | Клиент/психотер. |
| П-9     | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| К-10    | Отклонение       | Параллель          | Параллель  | Психотерапевт    |
| П-10    | Отклонение       | Параллель          | Расширение | Интрапсихический |
| К-11    | Развитие         | Параллель          | Параллель  | Параллель        |
| П-11    | Параллель        | Параллель          | Параллель  | Параллель        |

|                | <i>Параллелирование</i> |                    |              |                  |
|----------------|-------------------------|--------------------|--------------|------------------|
| <i>Реплика</i> | <i>темы</i>             | <i>чувств</i>      | <i>рамок</i> | <i>локуса</i>    |
| К-12           | Отклонение              | Акцент на чувствах | Сужение      | Клиент/психотер. |
| П-12           | Развитие                | Параллель          | Параллель    | Интрапсихический |
| К-13           | Отклонение              | Акцент на чувствах | Расширение   | Клиент/психотер. |
| П-13           | Отклонение              | Акцент на идеях    | Сужение      | Клиент/психотер. |
| К-14           | Развитие                | Параллель          | Сужение      | Клиент/другие    |
| П-14           | Отклонение              | Акцент на идеях    | Сужение      | Клиент/другие    |
| К-15           | Смена                   | Акцент на идеях    | Расширение   | Клиент/психотер. |
| П-15           | Смена                   | Акцент на чувствах | Сужение      | Параллель        |
| К-16           | Развитие                | Акцент на чувствах | Сужение      | Параллель        |
| П-16           | Параллель               | Акцент на идеях    | Параллель    | Параллель        |
| К-17           | Параллель               | Акцент на чувствах | Параллель    | Параллель        |
| П-17           | Параллель               | Параллель          | Расширение   | Параллель        |
| К-18           | Параллель               | Акцент на чувствах | Сужение      | Параллель        |
| П-18           | Развитие                | Акцент на идеях    | Расширение   | Параллель        |
| К-19           | Отклонение              | Акцент на чувствах | Сужение      | Психотерапевт    |
| П-19           | Отклонение              | Акцент на идеях    | Сужение      | Интрапсихический |
| К-20           | Отклонение              | Акцент на чувствах | Расширение   | Клиент/психотер. |
| П-20           | Отклонение              | Акцент на идеях    | Расширение   | Клиент/другие    |
| К-21           | Параллель               | Акцент на чувствах | Параллель    | Параллель        |
| П-21           | Развитие                | Акцент на чувствах | Сужение      | Интрапсихический |
| К-22           | Развитие                | Параллель          | Параллель    | Клиент/психотер. |
| П-22           | Отклонение              | Чувство            | Расширение   | Интрапсихический |
| К-23           | Параллель               | Акцент на идеях    | Параллель    | Параллель        |
| П-23           | Отклонение              | Акцент на чувствах | Расширение   | Клиент/другие    |
| К-24           | Параллель               | Параллель          | Параллель    | Параллель        |

## Эпизод 7.2 (с. 155–157)

|         | Параллелирование |                    |            |                  |
|---------|------------------|--------------------|------------|------------------|
| Реплика | темы             | чувств             | рамок      | локуса           |
| К-1     | Развитие         | Параллель          | Сужение    | Клиент/психотер. |
| П-2     | Отклонение       | Акцент на чувствах | Параллель  | Параллель        |
| К-2     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Клиент/другие    |
| П-3     | Отклонение       | Акцент на чувствах | Параллель  | Интрапсихический |
| К-3     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Клиент/другие    |
| П-4     | Развитие         | Акцент на чувствах | Расширение | Клиент/психотер. |
| К-4     | Развитие         | Акцент на идеях    | Параллель  | Клиент/другие    |
| П-5     | Развитие         | Акцент на идеях    | Расширение | Параллель        |
| К-5     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Параллель        |
| П-6     | Отклонение       | Акцент на идеях    | Расширение | Параллель        |
| К-6     | Развитие         | Акцент на чувствах | Сужение    | Интрапсихический |
| П-7     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Параллель        |
| К-7     | Параллель        | Параллель          | Расширение | Параллель        |
| П-8     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Клиент/психотер. |
| К-8     | Развитие         | Акцент на чувствах | Параллель  | Клиент/другие    |
| П-9     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Параллель        |
| К-9     | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Интрапсихический |
| П-10    | Развитие         | Параллель          | Параллель  | Клиент/другие    |
| К-10    | Развитие         | Акцент на чувствах | Параллель  | Интрапсихический |
| П-11    | Развитие         | Акцент на идеях    | Сужение    | Параллель        |
| К-11    | Развитие         | Акцент на идеях    | Параллель  | Параллель        |
| П-12    | Параллель        | Параллель          | Сужение    | Параллель        |
| К-12    | Развитие         | Акцент на идеях    | Параллель  | Параллель        |
| П-13    | Развитие         | Параллель          | Сужение    | Клиент/психотер. |
| К-13    | Отклонение       | Параллель          | Расширение | Параллель        |
| П-14    | Отклонение       | Акцент на чувствах | Сужение    | Интрапсихический |
| К-14    | Развитие         | Акцент на чувствах | Параллель  | Параллель        |

# ЛИТЕРАТУРА

- Andrade, E. N. (1954). *Sir Isaac Newton*. New York: Anchor.
- Bridges, W. E. (1980). *Transitions: Making sense of life's changes*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Bugental, E. K. & Bugental, J. F. T. (1984). Dispiritedness: A new perspective on a familiar state. *Journal of Humanistic Psychology*, 24, 49–67.
- Bugental, J. F. T. (1948). *An investigation of the relationship of the conceptual matrix to the self-concept*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio State University. (Also: *Abstracts of Doctoral Dissertations*, Ohio State University Press, 1949, 57, 27–33.)
- Bugental, J. F. T. (1952). A method for assessing self and not-self attitudes during the therapeutic series. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 435–439.
- Bugental, J. F. T. (1953). Explicit analysis of topical concurrence in diagnostic interviewing. *Journal of Clinical Psychology*, 9, 3–6.
- Bugental, J. F. T. (1954). Explicit analysis: A design for the study and improvement of psychological interviewing. *Educational and Psychological Measurement*, 14, 552–565.
- Bugental, J. F. T. (1965). The First Invitational Conference on Humanistic Psychology: Introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 5 (2), 180–181.
- Bugental, J. F. T. (1967a). Commitment and the psychotherapist. *Existential Psychiatry*, 4, 13–23.
- Bugental, J. F. T. (1967b). Existential non-being and the need for inspiring in psychotherapy. In P. Koestenbaum (Ed.), *Proceedings of the San Jose State College Conference on Existential Philosophy and Psychotherapy*. San Jose, CA: San Jose State College.
- Bugental, J. F. T. (1968a). The humanistic ethic: The individual in psychotherapy as a societal change agent. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 11–25.
- Bugental, J. F. T. (1968b). Psychotherapy as a source of the therapist's own authenticity and inauthenticity. *Voices*, 4, 13–23.

Bugental, J. F. T. (1975/76). Toward a subjective psychology: Tribute to Charlotte Buhler. *Interpersonal Development*, 6, 48–61.

Bugental, J. F. T. (1976). *The search for existential identity: Patient-therapist dialogues in humanistic psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bugental, J. F. T. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Bugental, J. F. T. (1980a). The far side of despair. *Journal of Humanistic Psychology*, 20, 49–68.

Bugental, J. F. T. (1980b). *Talking: The fundamentals of humanistic professional communication*. Santa Rosa, CA: Author.

Bugental, J. F. T. (1981). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy* (Enlarged edition). New York: Irvington.

Bugental, J. F. T. (1983a). The forbidden topic. In P. S. Rappoport, *Value for value psychotherapy: The economic and therapeutic barter* (pp. v-viii). New York: Praeger.

Bugental, J. F. T. (1983b). The one absolute necessity in psychotherapy. *The Script*, 13(8), 1–2.

Bugental, J. F. T. (1985). Seek a wild god. *AHP Perspective*, March, p. 8.

Bugental, J. F. T. (1986). Existential-humanistic psychotherapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* (pp. 222–236). San Francisco: Jossey-Bass.

Bugental, J. F. T. & Bugental, E. K. (1984). A fate worse than death: The fear of changing. *Psychotherapy*, 21, 543–549.

Delaney, G. M. V. (1979). *Living your dreams*. San Francisco: Harper & Row.

Emerson, W. (1985, July). *Infant birth refacilitating*. Paper presented at the Pre- and Post-Natal Psychology Association, San Diego.

Emerson, W. (1986, August). *Infant psychotherapy*. Paper read at a meeting of the International Primal Association, Elmer, NJ.

Farber, L. H. (1966). *The way of the will: Essays toward a psychology and psycho-pathology of will*. New York: Basic Books.

Fierman, L. B. (Ed.) (1965). *Effective psychotherapy: The contributions of Hell-muth Kaiser*. New York: Free Press.

Freud, S. (1916/17). *Introductory Lectures on Psychoanalysis, Part III. General Theory of the Neuroses*. Lecture XIX: Resistance and Repression. In *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Vol. 15. New York: Norton.



- Friedman, M. (1985). *The healing dialogue in psychotherapy*. New York: Aronson.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Rinehart.
- Fromm, E. (1959). Value, psychology, and human existence. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values*. New York: Harper & Row.
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York: Everest House.
- Goldberg, P. (1983). *The intuitive edge: Understanding and developing intuition*. Los Angeles: Tarcher.
- Jones, E. (1953). *The life and work of Sigmund Freud* (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Jourard, S. M. (1963). The role of spirit and «inspiring» in human wellness. *Journal of Existential Psychiatry*, 3, 293–306.
- Jung, C. G. (1968). *Analytical psychology: Its theory and practice*. New York: Pantheon/Random House.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelman, H. (1948/63). *The process in psychoanalysis: A manual*. New York: American Institute of Psychoanalysis.
- Laing, R. D. (1970). *Knots*. New York: Pantheon/Random House.
- Mahrer, A. R. (1983). *Experiential Psychotherapy: Basic practices*. New York: Bruner/Mazel.
- Mahrer, A. R. (1986). *Therapeutic experiencing: The process of change*. New York: Norton.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: Norton.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. (Revised edition). New York: Norton.
- Morrison, P. & Morrison, P. and the Office of Charles and Ray Eames. (1982). *Powers of ten: A book about the relative size of things in the universe and the effect of adding another zero*. New York: Scientific American Library.
- Ortega y Gasset, J. O. (1957). *The revolt of the masses*. New York: Norton.
- Pascale, R. T. & Athos, A. G. (1981). *The art of Japanese management: Applications for American executives*. New York: Simon & Schuster.
- Reich, W. (1949). *Character analysis*. New York: Orgone Institute Press.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1965). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton-Mifflin.

Rogow, A. A. (1970). *The psychiatrists*. New York: Putnam's Sons.

Rossi, E. L. (1972/1985). *Dreams and the growth of personality: Expanding awareness in psychotherapy*. (Second edition). New York: Brunner/Mazel.

Saul, L. J. (1958). *Technic and practice of psychoanalysis*. Philadelphia: Lippincott.

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.

Stone, I. (1961). *The agony and the ecstasy*. New York: Doubleday.

Tillich, P. (1951). *Systematic theology*. Vol. 1. Chicago: University of Chicago Press.

Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven: Yale University Press.

Tuchman, B. W. (1984). *The march of folly: From Troy to Vietnam*. New York: Ballantine.

Vaughan, F. E. (1979). *Awakening intuition*. Garden City, NY: Anchor/Doubleday.

Vaughan, F. E. (1985). *The inward arc: Healing and wholeness in psychotherapy and spirituality*. Boston: New Science Library/Shambhala.

Watts, A. W. (1970). *Nature, man and woman*. New York: Vintage/Random House.

Welwood, J. (1982). The unfolding of experience: Psychotherapy and beyond. *Journal of Humanistic Psychology*, 22, 91–104.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

# Предметный указатель

## А

- Абстракции изменение уровня 77
- Актуализация 268, 273, 274, 275, 277
- Альтернативы 105, 109
- Альянс психотерапевтический 76, 93, 259, 304
  - делать скрытое очевидным 83
  - делать скрытое явным 101
  - определение 76
  - передача ответственности за ход интервью 77
  - практика 330
  - проникновение в субъективное 85
  - углубление вовлеченности 77
  - уровень общения психотерапевта в 89
  - чувствительность психотерапевта к отклонениям в 90
  - экзистенциальный кризис и 234
- Анализа очевидного метод 137
- Аналитическая психология 53, 313
- Аналитическое ассоциирование 190
- Артистизм психотерапевта 311
  - идентификация с работой и 193, 315
  - личные стандарты и 315
  - поиска процесс и 314
  - специально развитая чувствительность и 314
- Ассоциирование
  - причинное или аналитическое 190
  - свободное 200
  - функциональное 189

эмоциональное 195

Аутентичность 176

обязательства и 298, 290

## Б

- Беседа 52
  - записи бесед 326, 327
  - межличностное давление в 94, 330, 344
  - общения уровень 47, 328
  - присутствие психотерапевта и альянс в 76, 131, 316, 330
- Беседа*
  - тенденции в 90
- Бессознательное 52, 193, 199
- Бог 285, 320
  - «дикий бог» 321
  - боль, забота и 241, 259
- Бытие 270
  - базовые данности 283
  - обязательства и 295

## В

- «Ведение» 119
- Вербальное vs невербальное
  - общение 97
- Взаимность 69, 90, 259
- Видение психотерапевта 262
- Внутренний поиск 155, 201, 314
- Внутренняя жизнь
  - артистизм психотерапевта и 317
- Война, объективность и 309

Волевое намерение 273  
Воодушевленность 268  
    интенциональность и 268  
    использование термина 235  
    определение 286  
    сопротивление и 236  
Вопросы  
    бездружные 142  
    мягко сфокусированные 106  
    открытые 102, 104  
    узкие 110, 113  
Времени распределение  
    схемы наблюдения 343  
Выбор части 104  
Вызов 113  
Вынужденные действия 278  
Высказывания в межличностном давлении 99, 103, 107, 112  
    побуждение к 101

## Г

Гнев 168, 277  
Гуманистическая психология 74, 135, 206, 234, 308

## Д

Действие 274, 286  
    вынужденное 278  
Демонстрация эмоций как жизненный стиль 144  
    демонстрируемое но не осознаваемое 77, 83, 101  
Деньги, потребности психотерапевта и 260  
Депрессия 277  
Детективный жанр в психотерапии 73  
Диалогическая психотерапия 89, 97  
Дикий бог 321  
Для супругов группы 301  
Доминантная эмоциональная тема 87  
Доступность 55, 66, 69, 89, 263  
    определение 51  
Друзья  
    практика психотерапевта с 329  
Духовное измерение 235

Духовность  
    использование термина 235  
    сопротивление и 235

## Ж

Желание 272, 275  
Жизнеизменяющая психотерапия 47, 64, 155, 185, 233, 246, 274, 308, 334  
Жизненные события  
    детализация 191  
Жизненный паттерн  
    сопротивления 211, 212  
Жизнеограничивающие 212

## З

Забота 239  
    боль и 241  
    введение 239  
    видение психотерапевта и 262  
    в связи с другими процессами 240  
    жалобы клиента vs 257  
    использование термина 239  
    мобилизация обязательств клиента и 246  
    надежда и 244  
    направляющая функция 201, 256  
    определение 240  
    помощь клиенту в принятии обязательств и 250  
    потребности и 259  
    практика 335  
    присутствие психотерапевта и 267  
    пробуждение внутренней ориентации 252  
    психотерапевт 259, 263  
    резюме 255, 264  
*Забота*  
    сензитивность психотерапевта и 264  
    требования жизнеизменяющей психотерапии и 247  
    четыре грани 241, 259  
Запись разговоров 326  
    использование 327, 330  
    коллекция 326  
Защиты механизмы 231

**И**

- Идентификация с работой 312, 315
- Идентичность 207, 271, 303
- Изоляция 283
- Имен, использование автором 23
- Имидж vs 55
- Индивидуальность 177
- Инструктирование (октава межличностного давления) 97, 98, 106, 117
  - определение 106
  - примеры форм ответов 108
  - реакции пациентов и 117
  - резюме 110
- Интенциональность 268
  - актуализация и 273, 274
  - блокирование
  - бытие и 270
  - взаимодействие и 273, 274
  - волевые намерения и 273
  - воодушевленность и 275
  - ворота 274, 275
  - действие и 273, 274
  - желания и 272, 273
  - забота и 240
  - односторонняя 282
  - деление 272
  - последовательность 272
  - практика 337
  - субъективные фазы и 272
  - функционирование 269
- Интервью
  - передача ответственности за ход 77, 81, 342
  - сопротивление в 211
  - темы параллелирование, применение в 131
- Интимность 69, 77
  - использование термина 69
  - локуса параллелирование и 168
  - примеры 70
  - характерные особенности уровня 69
- Интрапсихические процессы 197, 238
  - забота и 239
  - интенциональность и 268

- Интуиция психотерапевта 192, 263, 318, 324
- Искусства виды
  - характеристики 312
- Искусство ведения беседы (см. Беседа) 47
- Искусство психотерапевта
  - использование термина
  - незавершенность и 313
- Истории детализация 191
  - истории или жизненных событий и, как дело всей жизни

**К**

- Карта сведений о клиенте 57, 78
- Катарсис 93, 148, 172
- Клиент-центрированная психотерапия 118
- Коллективное бессознательное
- Команды 114
- Компьютер как психотерапевт 260
- Контрперенос 74
- Конфронтация 155, 228, 283, 284
- Кризис экзистенциальный 233, 283
- Критические обстоятельства 63, 76, 89
  - использование термина 64
  - переход к 66
  - потенциал изменения 66
  - характеристики уровня 65

**Л**

- Личные стандарты 315
- Локуса параллелирование 163, 333, 346, 349
  - внимание на межличностном пациент/другие 117, 165
  - внимание на психотерапевте 173
  - интимность или конфликт 168
  - подготовка к интрапсихической работе 169
  - практика 333, 346, 349
  - резюме 177
  - схема наблюдения 346
- Локусы внимания
  - выбор 165
  - концепция 164

**М**

- Манипуляция, межличностное давление как 95
- Межличностное давление 96, 330, 344, 347
  - «ведение» и 119
  - вербальное vs невербальное в 97
  - инструктирования октава 97, 98, 106, 117
  - как манипулирование 95
  - «клавиатура» 96
  - определение 94
  - открытое убеждение 99, 103, 107, 112
  - паттерны использования 116
  - практика 330, 344, 347
  - предостережения 118
  - резюме 98, 102, 106, 110, 115
  - роль психотерапевта 99, 104, 107, 113
  - руководства октава 97, 98, 103, 117
  - скрытое послание психотерапевта 99, 103, 107, 112
  - слушания октава 97, 98, 99, 117
  - соотношение количества высказываний 99, 103, 107, 112
  - субъективность в 99, 103, 107, 112
  - схема наблюдения 344
  - требования октава 97, 98, 111, 117
- Мозговой штурм 201
- Молчание 98
- Мысли, чувства и 139

**Н**

- Наведение мостов 100
- Надежда, забота и 244, 259
- Называние 184
- Направляющая функция заботы 256
- Настоятельная просьба 113
- Невербальное общение,
  - вербальное общение vs 97
  - практика 330, 340
  - схема наблюдения 340
- Невоодушевленность 276
  - вторичные реакции и 279, 281
  - вынужденные действия и 278

- гнев и 277
- инертность и 278
- использование термина 276
- отказ и 277
- первичное блокирование интенциональности и 282
- переживание 279
- присутствие и 280
- психотерапия и 280
- работа со вторичными реакциями 281
- третичные реакции и 280
- Недирективный подход 118
- Незавершенность 313
- Неоднозначность. 309
- Неодобрение 114
- Непосредственное структурирование 105
- Непрерывность, поддержание 77
- Неравноценные альтернативы 109
- Неслучайность,
  - сопротивление и 222
- Неуверенность 309
- Нормы, социальные 307, 309

**О**

- Обвинение vs вина 292
- Образование 135
  - глубинного психотерапевта 316
  - использование термина 317
- Обучение 109
- Общее структурирование 105
- Общения уровень (см. Общение)
  - общение 47, 328
  - введение в 47
  - невербальное 97, 330, 340
  - неприсутствие 47
  - сосредоточенное на имидже 55, 61
  - схема наблюдения за 340
- Общество,
  - обязательства и 302, 307
- Объективации-субъективности
  - соотношение 181
  - важность формы высказываний и 188
  - в основном субъективные паттерны и 183, 197

детализация истории или жизненных событий и 182, 191  
 заключение 205  
 объективирующие паттерны и 184  
 осознание тела и ассоциирование и 193  
 осознание в процессе и 196  
 оценивание и 184, 187, 294  
 паттерны с тенденцией к объективации 188  
 поиск, направляемый заботой и 201  
 практика 334, 346  
 свободные ассоциации и 200  
 Объективации-субъективности соотношение  
   сны и фантазии и 193  
   спонтанное фантазирование и 198  
   схема наблюдения 342, 346  
   тенденции к объективации и 182  
   тенденции к субъективности и 182, 192  
   эмоциональное ассоциирование и 195  
 Объективность 18, 135  
   как «чума» 308  
   обязательства 246  
   парадигма 74  
   тесты и 93  
 Обязательства психотерапевта 289  
   аутентичность и 298  
   бытие и 295  
   значение для психотерапевтического альянса и 304  
   общество 302, 307  
   ответственность 291  
   природа 290  
   резюме 308  
   семья пациента и 300  
   тайна и 303  
   человечество и 303  
   обвинение vs вина и 292  
 Обязательства пациента 246  
 Одобрение 113  
 Ожидания  
   воодушевленность и 276  
 Описание 184, 187  
 Осознание тела, ассоциирование

и 193  
 Осознание в процессе 196  
 Отвержение 115  
 Ответственность  
   вина и  
   обязательства и 291  
   за ход интервью 77, 81  
 Отказ 271, 273, 277, 283  
 Отслеживание 227, 280, 220  
 Отстраненность, психотерапевтическая 74, 263  
 Отчаяние 207  
 Оценивание 184, 187

## П

Параллелирование 122, 333, 349  
   выгода от внимания к  
   имплицитное и 123  
   концепция 123  
   локуса 163, 333, 346, 349  
   рамок 150, 333, 345, 349  
   со стороны пациента 127, 145  
   тематическое 122  
   темы 333, 344, 349  
   чувств 138, 333, 345, 349  
     практика 333, 345  
 Паттерны характера 204  
   пациент (клиент) 22, 246  
   глубинная работа и 203  
   использование термина 22  
   параллелирование 127, 145  
   представления заботы 182  
   самоописание 50, 138  
   семья 300, 301  
   тайна 322  
   тайный сговор с клиентом 258  
 Переживание 55. 69  
 Перефразирование 100  
 Подведение итога (как форма давления) 100  
 Подготовка психотерапевтов  
   использование термина 317  
   способы достижения 318  
   субъективно ориентированной подготовки, цели 317  
 Поддержание контакта 57, 77, 89

- Поддержка 108  
Подкрепление 114  
Подстановка 114  
Поиск 201  
    ведомый заботой 201  
Потребности психотерапевта 259  
Практика 324  
    забота и 335  
    записи разговоров и 326  
    использование записей и 327, 330  
    межличностное давление и 330, 344  
    ответы 347  
    параллелирование и 333  
    присутствие психотерапевта  
        и альянс и 330  
    с друзьями 325, 329  
    уровень общения и 328  
    целенаправленное подслушивание  
        и 325, 328  
Присутствие 47, 203  
    в общении  
        выразительность 89  
    доступность и 51, 66, 69, 89  
    интимность 69, 77  
    критические обстоятельства и 63,  
        76, 89  
    невоодушевленность и 280  
    неприсутствие vs. 47, 52, 260  
    определение 51  
    поддержание контакта 57, 77, 89  
    психотерапевта 72, 89, 263, 267  
    раппорт vs 73  
    стандартные беседы и 60, 77  
    схемы наблюдения 340  
    формальное общение 54, 77  
    шкала самоописания и 50  
    эволюция 48  
    экспрессивность 51, 55, 66, 69  
Причастность 283  
Причинное ассоциирование 190  
Процесс лечения/роста 142  
Психоанализ 52  
Психология как наука 234, 265  
Психопатология, эмоциональный по-  
    топ и 145  
Психотерапевт(ы)  
    видение 262  
    внутренняя ориентация 252  
    забота 266, 259  
    образование 135, 316  
    отстраненность 74, 263  
    невоодушевленность и 280  
    неопытный 122  
    параллелирование рамок и 152  
    параллелирование чувств и 143  
    пациента поглощенность 173  
    присутствие 72, 89, 263, 267  
    самораскрытие 175  
    сензитивность 267 264  
    субъективность и 272  
    тайный сговор 258, 284  
    тематическое параллелирование, ис-  
        пользование 133  
    удовлетворение от работы 261  
Психотерапия  
    как дело всей жизни 319  
    недирективный подход в 118  
    трансперсональная 235  
    эмоции и 141  
Путешествие психотерапевта 23, 72,  
    92, 118, 135, 147, 161, 177, 206, 234,  
    265, 284, 308, 320
- Р**
- Равноценные альтернативы 105  
Разворачивание 201  
Рамок параллелирование 150  
    в качестве телеобъектива 152  
    клинические показания к использо-  
        ванию 152  
    определение 152  
    практика 333, 345, 349  
    расширение рамок в 154  
    рефлексия 160  
    скрываемый материал и 158  
    сопротивление vs импульс в 106,  
        138, 158, 163, 187, 333, 345, 346  
    схема наблюдения 345  
Раппорт  
    присутствие vs 73  
Расширение разговора 102  
Рациональные советы 108  
Ребусы 185



- Результаты
  - искусство психотерапевта и 315
- Рефлексия
  - в параллелировании рамок 160
  - в параллелировании чувств 146
- Руководство (октава межличностного давления) 97, 98, 103, 117
  - основные характеристики 103
  - примеры типичных форм ответов 104
  - реакции пациентов и 117

## С

- Самоописание, пациента 50, 138
- Самораскрытие, психотерапевта 175
- Свобода предельная 236
- Свободные ассоциации 200, 201
- Сговор 258, 284
- Семь вуалей (уровни присутствия в общении) 52
  - в повседневном общении 53
  - в эффективной психотерапевтической беседе 54
- интимность 69, 77
- критические обстоятельства 63, 76, 89
  - поддержание контакта 57, 77, 89
  - стандартные беседы 60, 77
  - тематическое параллелирование и, формальное общение 54, 77
- Семья пациента 300
- Сензитивность
  - воспитанная 314
  - психотерапевта 314
- Система конструкторов «Я-и-Мир» 213, 216, 231, 283
- Ситуационные взрывы чувств 144
- Слушание (октава межличностного давления) 97, 98
  - основные характеристики 99
  - примеры форм ответов 101
  - резюме 102
- Смерть 283, 234, 271, 284
  - экзистенциальный кризис и 234
- Сны 193
- Советы, рациональные 108
- Солидного дворника психотерапии
  - теория 266
- Соотношение объективации и субъективного 181
- Спротивление 73, 77, 210, 280
  - альтернативы 224
  - базовый подход к сопротивлению взгляды Фрейда на 208
  - воодушевленность и 280
  - в параллелировании рамок 158
  - духовность и 235
  - жизненные паттерны и 211, 212
  - жизнеограничивающие процессы и 212
  - измерения 210
  - интервенции 219, 280
  - интервью 211
  - клинические примеры 216
  - неслучайность и 222
  - определение 209
  - освобождение и перемещение и 227
  - отрицание надежды как 245
  - отслеживание 220, 227
  - понимание глубинной цели 230
  - психотерапевтическое раскрытие целей 232
  - разъяснение эффектов 221
  - резюме 215
  - типичные паттерны 217
  - функции 219, 227, 230
  - экзистенциальный кризис и 233, 283
- Специально развитая чувствительность 314
- Спонтанные фантазии 198
- Стандартные беседы 60, 77
- Стиля изложения относительно, замечания 22
- Структурирование
  - непосредственное 105
  - общее 105
- Стыд 54
- Субъективное, влияние на
  - параллелирование рамок и 333, 345, 349
  - параллелирование темы и 333, 344, 349
  - практика 344, 345, 346, 349

- тематическое параллелирование,  
и 122
- Субъективность 18
  - в межличностном давлении 99, 103,  
107, 112
  - отсутствие 86
  - парадигма 74
  - появление 19
  - проникновение в 77, 85, 181
  - психотерапевта 76, 259
  - психотерапия и 18
  - схема наблюдения 342
  - черты 85
- Субъективные паттерны
- Судороги 65
- Суицид 234, 236
- Схемы наблюдений 327, 329, 339

## Т

- Телеобъектив 151
- Тематическое параллелирование 122,  
333, 344, 349
  - использование психотерапев-  
том 133
  - как руль разговора 128
  - общения уровень и 129
  - предупреждение 129
  - резюме 135
  - четыре уровня
- Тенденции
  - в разговоре 90
  - к объективации
- Терапевт
  - субъективность 76
    - терапевта к отклонениям в  
стадии развития 20
- Тесты 93, 136
- Требование (октава межличностного  
давления) 97, 98, 111, 117
  - основные характеристики 112
  - примеры типичных форм отве-  
тов 113
  - реакции пациентов и 117
  - резюме 115
- Тревога 276, 284
  - экзистенциальная 283

- Тренировка
  - глубинного психотерапевта 316
  - использование термина 316

## У

- Убеждение 109
  - в межличностном давлении 99, 103,  
107, 112
- Указания 110

## Ф

- Фактическое информирование 105
- Фантазии 193, 198
- Фокусирование 201
- Формальное общение 54, 77
- Функциональное ассоциирование 189

## Х

- Хотения 272

## Ц

- Целенаправленное подслушива-  
ние 325, 328
- Ценности
  - обязательства и 290

## Ч

- Человечество
  - обязательства и 303
- Чувств параллелирование 138
  - введение в 138
  - взаимодействие чувств и мыслей  
в 139
  - использование внимания к чувствам  
в 143
  - клиента параллелирование психоте-  
рапевту в 145
  - определение 140
  - практика 349
  - рефлексия 146
  - схема наблюдения 345
  - ценность в 140
- Чувства клиента, работа с 77

**Э**

- Экзистенциальная тревога,  
    противостояние 283
- Экзистенциальные данности 283
- Экзистенциальный кризис  
    сопротивление и 233, 283
- Экспрессивность 69, 263, 55, 66, 89  
    определение 52
- Эмоции
  - внимание к 143
  - жизненный стиль и 144

- катарсис и 93
- критические обстоятельства и 63
- мысли и 139
- проявляемые, но неосознавае-  
    мые 83
- психотерапия и 141
- чрезмерные эмоции 144
- Эмоциональное ассоциирование 195

**Я**

- Я как инструмент 312

## Именной указатель

### А

Allport Gordon / Оллпорт, Гордон 270  
Andrade, E. N. / Эндред Е. Н. 206  
Athos, Anthony 309

### В

Breuer, Josef / Брейер Йозеф 69  
Bridges William / Бриджес Уильям 181  
Брук, Клив / Брук, Клив 147  
Бубер, Мартин / Бубер, Мартин 89  
Бьюдженталь, Элизабет / Бьюдженталь  
Элизабет 24, 235, 268

### Д

Delaney, Gayle 194

### Е

Ellis, Albert / Эллис Альберт 110  
Emerson, William / Эммерсон  
Уильям 206

### Ф

Farber, Leslie / Фарбер Лесли 272  
Freud, Sigmund / Фрейд Зигмунд 19,  
73, 191, 200, 201, 208, 209, 313  
Fromm, Erich / Фромм Эрих 177, 302

### Г

Gendlin Eugene / Джендлин Эжен 201

### Ж

Jourard, Sidney / Джуард Сидней 235,  
275  
Jung, Carl G. / Юнг Карл Г. 313

### К

Kaiser, Hellmuth 210  
Kelman, Herbert 211

### Л

Laing, Ronald / Лэинг Рональд 149  
Lasko, Alvin A. / Ласко Элвин 17, 266

### М

Mahrer, Alvin 76, 233  
Maurice Friedman 89  
May, Rollo / Мэй Ролло 52, 214, 272  
The Morrisons 285

### О

Ortega y Gasset / Ортега-и-Гассет 322

### П

Pascal, Blaise / Паскаль 270  
Pascal, R. T. 309

### Р

Raimy, Victor / Рэйми Виктор 141  
Reich, Wilhelm / Райх Вильгельм 210

Rogers, C. R. / Роджерс К. Р. 110, 118  
Rogow, A. W. / Рогоу А. 263, 265  
Rossi, Ernest 194

**S**

Saul, Leon 211  
Skinner, B. F. / Скиннер Б. Ф. 178

**T**

Tillich, Paul / Тиллих Пауль 310, 321  
Tuchman, Barbara / Тачмен  
Барбара 177

**V**

Vaughan, Frances 235

**W**

Watts, Alan / Уоттс Аллан 236  
Welwood, John / Велвуд Джон 201  
White, Debra / Уайт Дебра 20

**Y**

Yalom, Irvin D. / Ялом Ирвин Д. 272

*Дж. Бьюдженталь*  
**Искусство психотерапевта**

*Перевела с английского М. Миронова*

Заведующая редакцией  
Художественный редактор  
Корректор  
Верстка

*Т. Шапошникова  
Д. Черницын  
Н. Сидорова  
Л. Соловьева*

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».  
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,  
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 08.2022.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,  
58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,  
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 21.06.22. Формат 70×100/16. Бумага офсетная.  
Усл. п. л. 29,670. Тираж 1000. Заказ 0000.



## **ВАША УНИКАЛЬНАЯ КНИГА**

Хотите издать свою книгу?

Книга может стать идеальным подарком для партнеров и друзей или отличным инструментом продвижения личного бренда. Мы поможем осуществить любые, даже самые смелые и сложные, идеи и проекты!

### **МЫ ПРЕДЛАГАЕМ**

- издание вашей книги
- издание корпоративной библиотеки
- издание книги в качестве корпоративного подарка
- издание электронной книги (формат ePub или PDF)
- размещение рекламы в книгах

### **ПОЧЕМУ НАДО ВЫБРАТЬ ИМЕННО НАС**

Более 30 лет издательство «Питер» выпускает полезные и интересные книги. Наш опыт — гарантия высокого качества. Мы печатаем книги, которыми могли бы гордиться и мы, и наши авторы.

### **ВЫ ПОЛУЧИТЕ**

- услуги по обработке и доработке вашего текста
- современный дизайн от профессионалов
- высокий уровень полиграфического исполнения
- продажи книги в крупнейших книжных магазинах страны
- продвижение книги (реклама в профильных изданиях и местах продаж; рецензии в ведущих СМИ; интернет-продвижение)

Мы имеем собственную сеть дистрибуции по всей России и в Белоруссии, сотрудничаем с крупнейшими книжными магазинами страны и ближнего зарубежья. Издательство «Питер» — постоянный участник многих конференций и семинаров, которые предоставляют широкие возможности реализации книг. Мы обязательно проследим, чтобы ваша книга имелась в наличии в магазинах и была выложена на самых видных местах. А также разработаем индивидуальную программу продвижения книги с учетом ее тематики, особенностей и личных пожеланий автора.

**Свяжитесь с нами прямо сейчас:**

Санкт-Петербург — Анна Титова, (812) 703-73-73, [titova@piter.com](mailto:titova@piter.com)